

ఓ...

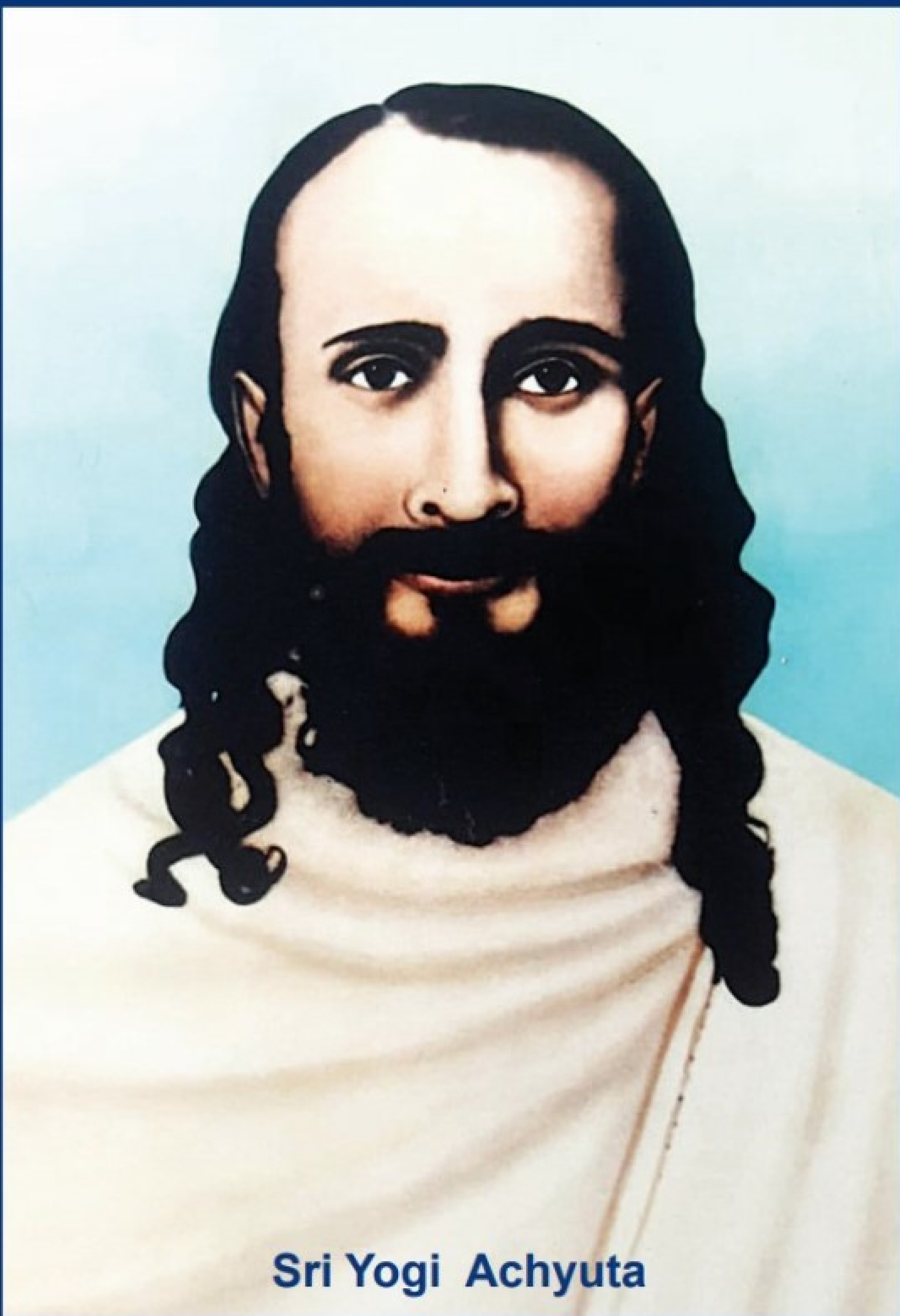
మానవా ...

ఆలోచించు...?

"నిన్ను నీవు తెలుసుకో"

సంకలనము

R.B. Sathyanarayana


Sri Yogi Achyuta



ఓ...
మానవా...
ఆలోచించు...?

"నిన్ను నీవు తెలుసుకో"

సంకలనము

R.B. Sathyanarayana

ఓ...మానవా...ఆలోచించు...? "నిన్ను నీవు తెలుసుకో"

ప్రతులు : 300

ముద్రణ : ఫిబ్రవరి 2019

వెల : **అమూల్యం**

ప్రతులకు:

ఆర్.బి. సత్యనారాయణ

శ్రీ అచ్చ్యుతాశ్రమము

ఇంటి నెం. 6-8-279, రవీంద్రనగర్,

చిన్న వెంకటరెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ దగ్గర,

నల్లగొండ-508 001, తెలంగాణ

సెల్: 09490798032

ప్రచురణ దాత మరియు *ప్రతులకు:*

నాగులపల్లి జానకిరామారావుగారు,

శ్రీ అచ్చ్యుతాశ్రమ సాధకులు, హైద్రాబాద్

సెల్: 8374165036

డి.టి.పి.

వి. రమేష్‌బాబు

సెల్: 7396626908

ముద్రణ:

వాగ్దేవి ప్రింటర్స్

నల్లకుంట, హైద్రాబాద్

సెల్ : 9440360412

ప్రభు శ్రీయోగి అచ్యుతల మాటల్లో...
సాధకులకు సూచనలు

1. ఈ బ్రహ్మ విద్యను ప్రజలకు అందించి జగత్ కళ్యాణానికి తోడ్పడండి.
2. సాధకుడు విద్య యెడల విశ్వాసం కలిగి ఉండాలి.
3. మీరు స్నేహమయిన జీవితం గడపడం నేర్చుకోవాలి.
4. మీరు ప్రతి విషయాన్ని తొందరపడకుండా క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, పరిశోధించి ఒక నిర్ణయానికి రావాలి.
5. మీరు తీసుకొనే నిర్ణయము ధర్మబద్ధమై ఉండాలి.
6. అధర్మబద్ధంగా అన్యుల భావన దెబ్బతినకుండా ఉండాలి.
7. దేని గురించి ఆలోచించినా నీ ఒక్కరికే సొంతం కాకుండా నిర్ణయం తీసుకోవాలి.
8. ఈ మొత్తం భూగోళం లోని సమస్త ప్రజానీకానికి కళ్యాణ కారకం కావాలి.
9. సత్యాన్ని ద్వేషించే వాళ్లు ఉంటే వాళ్లకు సాధ్యనమైనంత సత్యజ్ఞానం కలిగేటట్లు ప్రయత్నించాలి.
10. మీరందు కార్యదక్షులు కావాలి-ధైర్యవంతులు కావాలి-శాంతిని ఎక్కువ కాలం పూజించాలి.
11. ద్వేషాన్ని దర్పాన్ని ప్రక్కకు బెట్టి ప్రేమానురాగాలు పంచాలి.
12. కుటుంబ పరిమితులకు వినియోగించుకొంటున్నా మీలోని ప్రేమను, ఆకాంక్షను విశాలం గావించండి.
13. ఇదే ఆశ్రమ జీవనం-ఇదే ఆశ్రమ స్థాపనం-ఇదే ఆశ్రమ లక్ష్యం.
14. ఇలా నేను నమ్మినాను-మీరు అలానే నమ్మి-ఎల్లప్పడు జాగరూకులై అనాధిగా వస్తున్న ఋషి తత్త్వాన్ని కొనసాగించుకుంటూ పునీతులై మొత్తం మానవజాతే పునీతమై బ్రతికేటట్లు సేవ చేయడమే సాధకుల బాధ్యత.

ఓం శ్రీ ఆదిదేవాయ అచ్యుతాయ నమః

ముందు మాట

విజ్ఞానవంతుడవైన ఓ మానవా! ప్రపంచంలోని అన్ని భౌతికపరమైన విషయాలను ఆపోశన పడుతూ భూగర్భంలో ఏముందో, ఖగోళంలో ఏముందో, తల్లి గర్భంలో ఏముందో మొదలగునవి అన్ని తెలుసుకుంటూ అసలైన విషయం ఒక్కటి మర్చిపోయావు. **"నిన్ను నీవు తెలుసుకోలేక"** పోవడంతోపాటు ఈ సృష్టి అనగానేమి? ఈ సృష్టిలోని జీవులనగానేమి? వాటి మూలము ఎవరు అనునది గాని, ఈ మానవుడు ఎక్కడ నుండి వచ్చినాడు? ఎక్కడికి వెళ్తున్నాడో? మొదలగు వివరములు గమనించలేకపోతున్నావు. స్థూల విజ్ఞానముతో తలమునకలవుతూ సూక్ష్మ విజ్ఞానము గురించి తెలుసుకోలేకపోతున్నావు. ఈ భౌతికపరమైన విజ్ఞానములో నిష్ణాతుడవుతున్నావు కాని మన పూర్వీకులు అందించిన **'నిన్ను నీవు తెలుసుకునే"** విజ్ఞానాన్ని మాత్రం మరచిపోతున్నావు.

నేటి స్పీడ్ యుగంలో ధనధాన్యసంపాదన కోసమే అర్రులు చాస్తూ పరుగెత్తుతున్నావు గాని వాస్తవ పరిస్థితుల్ని అవగాహన చేసుకోలేక సత్యాన్ని విస్మరించి దుఃఖ పూరితుడవుతున్నావు. నిండు నూరేళ్లు సుఖ సంపాదనలతో ఆనందదాయకమైన విధానములను మన పూర్వీకులు అందించిన దానిని వదలిపెట్టి నేను, నాకుటుంబం, నా స్థిర చరాస్థులకే ప్రాధాన్యత ఇస్తూ దైవం నుంచి వచ్చిన మనలో అంతర్లీనంగా వుండి ఈ జీవితాన్ని నడుపుతున్న నీలోని అతీంద్రియ శక్తులను గమనించక వాటి పని విధానములను తెలుసుకోలేక అర్థాంతరముగా జీవితాన్ని గడుపుతున్నావు.

స్థూల భోగభాగ్యాలతో ఆనంద పడుతున్నట్లుగా భ్రమిస్తున్నావు. కాని వాస్తవంగా ఆనందం ఎవరిక్కావాలి? ఏది ఇస్తే ఆనందపడుతుంది? ఆ ఆనందం పొందాలంటే ఏమి చెయ్యాలి? ఆ ఆనందాన్ని ఎలా తయారు చెయ్యాలి? ప్రతి మానవుడు ఆనందం కోసం అర్రులు చాస్తూ తింటే ఆనందం వస్తుందని, సంపాదిస్తే ఆనందం వస్తుందని, ఇల్లుతో, ఆస్థులతో, పిల్లాపాపలతో ఆనందం వస్తుందని ఎన్నో కలలు కంటూ అనాదిగా పరుగెడుతున్నాడు. కాని శాశ్వత ఆనందం అందుకోలేక గింగిరీలు (పల్టీలు) కొడుతూ ఏవేవో కర్మలు చేస్తూ కర్మ ఫలితాల వల్ల ఈ జన్మలోని కర్మలు కాల్చుకోలేక **"పునరపి జననం పునరపి మరణం"** పొందుతున్నావే కాని ఏనాడైనా జన్మరాహిత్యానికి సంబంధించిన ఆలోచన లేమైనా చేశావా? విజ్ఞానవంతుడవైన ఓ మానవా! ఆలోచిస్తున్నావా! ఒక్క నిమిషం ఆగి ఆలోచించి శాశ్వత ఆనందం ఎక్కడ దొరుకుతుంది? ఎలా దొరుకుతుంది? అన్న ఋషి సాంప్రదాయాన్ని ఆచరించి మన పూర్వీకులవలె ఆనంద ప్రాయమైన జీవనముతో తరిస్తారని కోరుకుంటున్నాను.

అచ్యుతాశ్రమ సాధకుడు
- ఆర్.బి. సత్యనారాయణ



"అసతోమా సద్గమయ
తమసోమా జ్యోతిర్గమయ
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ"

విషయ సూచిక



సుభాషితాలు

- నీవు కావాలన్నది సాధించుకోవాలంటే నీలో ఉన్న శక్తిని నీవు విశ్వసించాలి.
- నిజమైన సంతోషం కోసం బయట ఎక్కడా వెదకకు, అది నీ అంతరాత్మలోనే ఉంటుంది.
- సంతోషాన్నిచ్చేది, సంపదలు, అంతస్తులు లేదా వైభవం కాదు, ప్రశాంతమైన మనః ప్రవృత్తి మాత్రమే.
- నిరంతరము నిన్ను ఎవరో కనిపెట్టి చూస్తున్నారన్న స్పృహతో నీవు ప్రవర్తించు.
- మన సమస్యలకు, మన దుఃఖాలకు, మన బాధలకు పరిష్కారాలు మన దగ్గరే ఉంటాయి, కాని ఎవరో పరిష్కరించాలని అనుకుంటాము.
- సంతోషం అనేది ఎంతో మధురమైనది. కాని ఆ మాధుర్యం పొందాలంటే ఎంతో వేదన పడాలి.
- విజయం సాధించడములో ఎవరు నిన్ను మోసము చేయలేరు. నిన్ను నీవు మోసం చేసుకుంటే తప్ప.
- నీలో ఉన్న శక్తిని నీవు తెలుసుకున్నపుడే గమ్యం చేరగలవు, ముందు నీ గురించి నీవే పరిశోధించుకో.
- నిన్ను నీవు విమర్శించుకో, నిన్ను నీవు పురికొల్పుకో, నిన్ను నీవే పరీక్షించుకో, దీని వలన నీవు సదా జాగ్రత్తతో సురక్షితంగా ఉంటావు, కాలము సుఖంగా గడుస్తుంది.
- నీ శత్రువులు నీలోనే ఉన్నారు, నిజానికి వేరే శత్రువులు ఎవరూ లేరు, తప్పుతోవ త్రొక్కే నీ మనసే నీ శత్రువు అని తెలుసుకో.
- నిన్ను నీవు మోసగించుకున్నంతగా, ఇంకొక రెవరూ నిన్ను మోసగించరు.
- దేనినైనా ఆశించబోయే ముందు అందుకు కావలిసిన అర్హతను సంపాదించుకో. తనను తాను జయించుకోగల వ్యక్తి అన్నింటిని జయించగలడు.
- దీపము తాను వెలుగుతూ ఉండకపోతే మరో దీపాన్ని వెలిగించలేదు.
- నీ మీద నీకు నమ్మకం పెరుగుతున్నప్పుడు, నీ సమర్థత కూడా పెరుగుతుంది.
- అనుభవం నుంచి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

1. అచ్యుతాశ్రమము అంటే ఏమి..?

శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము అది ఒక దివ్య ధామము

ప్రియమైన తత్వబంధువులారా! ఆశ్రమము అనగా కేవలము భారతదేశ పరిధికి మాత్రమే సంబంధించినది కాదు. ఈ విశాల జగత్తుకు సంబంధించినది. అనే భావన కలుగాలి. రాబోయే సత్యయుగానికి ఫౌండేషన్ వేసే రీతిలో constructed గా ఉండాలి. స్వయానా ఆదిదేవుడే వచ్చి ఆశ్రమము నెలకొల్పడము అంటే దీని పరధి ఎంత?

అంతు చిక్కని, అంతము లేని, అనంతమైన ఈ విశ్వవ్యాప్తికి సంబంధించినది అని అర్థము అవుతుంది కదా! ఇది మన పరిధి కాదు కదా! అంతటి బృహత్తరమైన సత్యాన్వేషణ కోసము ఏర్పాటు చేయబడిన ఈ ఆశ్రమము కేవలము మన భారత దేశానికి సంబంధించింది కాదు. సృష్టిలోని అనంత జీవులకు ఆశ్రయమయి నెలకొనుచున్న ఈ సువిశాలమైన ఆశ్రమము మన మేధోపరిధికి దాటినది.

సాక్షాత్తు స్వయంభువే వెలసి నడిపిస్తున్న ఈ ఆశ్రమము "అగణితమైన" దన్న సత్యాన్ని మరువ కూడదు. దానికి అనుగుణంగానే మనము ఉండాలి. భిన్నంగా ఉండకూడదు. అఖండమయి వెలుగాలి. ఈ భూలోకానికి సంబంధించినది కాక సమస్త లోకాలకు నిలయమయి ఉన్నదన్న వాస్తవాన్ని గమనించాలి. ఒక మహత్తర మైన దైవశక్తి మన పూర్వజన్మ సుకృతానుసారము ఇక్కడ వెలిసి మనకు ఈ విద్యను అందించి మనలను విముక్తులను చేయుటకు ఎంతో శ్రమించారన్న సత్యాన్ని మనము విస్మరించకూడదు. ఇలాంటి ఉన్నతమైన విద్యను సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ భావనతో చూడాలి కాని స్థూల భావనతో చూడకూడదు.

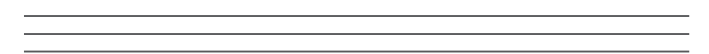
ఈ ఆశ్రమ విద్య మనకు దొరకడం తేలికగా తీసుకోగూడదు. పరిపూర్ణమైన విశ్వాసముతో నిండుకుండ లాంటి మనస్సుతో పరిపూర్ణమైన పౌర్ణమి లాంటి మానసిక వెలుగులో అంతర్ముఖంగా దర్శించండి. అప్పుడు ఈ ఆశ్రమ మననేమి? స్వామి అననేమి? ఈ విద్య అననేమి? గోచరమవుతుంది. పరిపూర్ణమైన విశ్వాసముతో జ్ఞాన చక్షువులతో దర్శించండి.

ఈనాడు అనేకమైన ఆశ్రమాలు సమాజములో వున్నాయి. వాటికీ ఈ ఆశ్రమానికి తేడా ఏమిటి? అంటే ! సత్యాన్వేషణమునకు సంబంధించిన ఆశ్రమము ఇదే. సత్యము కోసము ప్రయత్నము చేసేటటువంటి కళాశాలలో మనము అడుగు పెట్టాము.

ఈ కళాశాలలో అడుగుపెట్టి సంవత్సరాలు గడుస్తున్నాయి కాని మనకు స్లిప్ టెస్ట్ పెట్టేవారు ఎవరు? యూనిట్ టెస్ట్ పెట్టేవారు ఎవరు? త్రైమాసిక, అర్ధవార్షిక, వార్షిక పరీక్షలు పెట్టేవారు ఎవరు? ఎవరు పెట్టకపోతే ఎలాగా? నీకు నీవుగా నైనా పెట్టుకోవాలా? మాస్టర్సు

అయినా పెట్టాలా? అలా కాకుండా గత 20,30,40 సంవత్సరాలుగా ఒకే క్లాసులో ఉండి పోతున్నాము కారణము? మనము సరియైన శిక్షణ పొందలేక పోతున్నామా? సత్యమైన వస్తువును విడమరచి చూపించలేక పోతున్నామా? ఎందుకు తను అక్కడే ఆగిపోయాడు? సాధనలో ఫలితాలు రాకపోవడానికి కారణమేమి?





2. సృష్టిలోని సమస్త జీవులు - వాటి జన్మ సార్థకత

సృష్టిలోని ప్రతి జీవి దైవ నిర్ణయ ప్రకారం తమ జన్మ సార్థకతను చేసుకొని పోతున్నాయి. ప్రకృతికే పచ్చదనమైన అందాన్నిస్తూ జీవులకు కనువిందు చేసే రంగు రంగుల రమ్యమైన కళాకాంతులతో మనో ఉల్లాస పరుస్తూ జన్మ సార్థకత చేసుకుంటూ పరోపకార బుద్ధితో ఈ సృష్టిలోని సమస్త జీవులకు అందించి మీరు నియమించిన నియతి ప్రకారముగా పూర్తి చేసుకొని పోతున్నాను. ప్రభో! కర్మానుసారముగా నాకు వచ్చిన ఈ జన్మలను పూర్తి చేసుకున్న తరువాత మంచి జన్మ అయినట్టి జ్ఞాన వంతమైనటువంటి మానవ జన్మ ఇవ్వగలరని మిమ్ములను ప్రాధేయ పడుతున్నాను. దైవమా ! సృష్టిలోని సమస్త జీవులు విజ్ఞానవంతమైన మానవ జన్మ యొక్క ప్లాట్ ఫామ్‌కు రావాలని ఉవ్విళ్లూరుతున్నాయి. ఆ జీవులన్ని ఎలాగ సమస్త జీవులకు నిస్వార్థముతో సహకారము అందిస్తున్నాయో పరిశీలిద్దాం. మానవ ప్లాట్ ఫామ్‌లో వున్న మనము బుద్ధిగల జీవులము. ఎలా అన్ని జీవులకు తమ సహకారాన్ని అందిస్తున్నామో అవగాహన చేసుకుందాం .

1. వృక్షాలు

A. విస్తారమైన వృక్షాలు: వనాలు లేనిదే వర్షాలు రావు. త్యాగులు యోగులు వున్ననాడే జ్ఞానవర్షం కురుస్తుంది. ఆడంబరం లేకుండా అభ్యుదయానికి సహకరించడం, హడావుడి లేకుండా సేవలు చేయడం అలవాటై పోయింది. అందుకే ఋషులకు, మునులకు అడవులంటే, చెట్లు అంటే ఇష్టం.

చెట్లు తమ కొమ్మలు అనే చేతులను వూపుతూ నీకు చల్లని గాలినిస్తాయి, హాయినిస్తాయి. చేతులున్నది ఇతరులకు సహకరించేందుకే అని మనిషికి సందేశమిస్తాయి. చెట్టు కొమ్మలు కరెంటు తీగలకు అడ్డు వచ్చాయంటూ నరికివేస్తున్నా వద్దని వారించవు. ఓ మానవా! ఇది మీకు న్యాయమా! అని ప్రశ్నించవు. మా చేతులు పోయినా పర్వాలేదు కాని మీ ఇళ్ళల్లో దీపాలు వెలిగితే అదే పదివేలు అంటాయి. అందుకే తరువులకు త్యాగమే నిలయము.

చెట్టు త్యాగమయీ, అనురాగమయీ మనము వదిలే కార్బన్ డై ఆక్సై డ్‌ను తీసుకొని జీవులకు కావలసిన ఆక్సీజన్‌ను మానవునికి కావలసిన ఔషధ గుణములు కలవాటిని ఎన్నింటినో అందిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఆకులను, పూలను, కాయలను, పండ్లను ఇస్తూ తమ జన్మ సార్థకత చేసుకుంటూ చివరన మన ఇంటిలో తలుపులు, కిటికీలు, వంట చెరకు, బల్లాలు, బేంచీలు, కుర్చీలు, ఇంటి పైకప్పులుగా మారి మనకు, మన ఇంటికి రక్షణనిస్తాయి. సాయంత్రమయితే గూటికి పక్షులు రాలేదని ఆవేదనపడుతూ చెట్లు చలించిపోతాయి. మన

పిల్లవాడు సాయంత్రమై చీకటి పడుతున్నా ఇంటికి రాని యెడల మనము ఎలా కంగారు పడుతూ మానసికంగా చలించి పోతామో అదే విధంగా చెట్లు కూడా పక్షులు రానిచో అల్లాడి పోతాయి. తన చేతులైన కొమ్మల ద్వారా ఊపుతూ పిలుస్తుంది. అలిసిన పక్షులు గూటికి చేరగానే చెట్టు శాంతిస్తుంది. వాటికి నిద్రాభంగము కలుగకుండా, కదలకుండా, మెదలకుండా, నిశ్చలంగా ఒక యోగిలా వుంటుంది.

తన వేళ్ళు భూమిలో కూరుకు పోయినా సేవ చేయాలనే ఉత్సాహంతో ఊర్ధ్వంగా పెరుగుతుంది. బాధల్లో మానవుడు కూరుకు పోయినా భగవంతుని వైపు ఊర్ధ్వంగా సాగే మనసును తయారు చేసుకొమ్మని మనకు సందేశమిస్తుంది. తన పెరుగుదలలోని రహస్యము నీ ఎదుగుదలకు ఆదర్శమంటుంది.

ఆచార్యులైన ఋషులకు, మునులకు, తపోధనులకు వృక్షాలే ఆధారాలు. వృక్షాల నాశ్రయించి గురువులు ధ్యాన నిమగ్నులైనారు. చెట్లకు, ఋషులకు మల్లె స్వార్థము తెలియదు. సమీపిస్తే చాలు చెట్టు నీడనిస్తుంది. ఫలాల నిస్తుంది. తమతర బేధం లేకుండా ఇస్తుంది. ప్రతిఫలం ఆశించకుండా ఇస్తుంది. వాతావరణ కాలుష్యాన్ని నిర్మూ లిస్తుంది. చెట్టు ఒక గొప్ప తపస్వినిలాగా నిలుచుండి తపస్సు చేసిన ధృవుని లాగా అలా నిలబడే ఉంటుంది. కూర్చోవటం తెలియదు. నిద్రించడం ఎరుగదు. ఎంత ఘోరమైన తపస్సో? అందుకే ఋషులకు వృక్షములు అంటే ప్రేమ.

చెట్లు ద్వంద్వాలను అధిగమించి జీవిస్తాయి. ఎండను సహిస్తాయి. వర్షాన్ని సహిస్తాయి. శీతోష్ణాలను సమంగా భావించి జీవించడం యోగి లక్షణం కదూ! అంతేకాదు తాము ఎండను భరిస్తూ ఆశ్రితులకు చల్లదనాన్ని అందిస్తాయి. గొడుగు పట్టినట్లు రక్షిస్తాయి చెట్లు నిస్వార్థ త్యాగులు కూడా.

రాగ ద్వేషాలు ఎవరిలో అదృశ్యమైనవో అట్టివారు నివసించే గృహం తపోవనం అన్నారు. సర్వులను సమానంగా భావించి ప్రేమించే వృక్షాలు రాగద్వేషాలను అధిగమించాయి. అతిథి సేవలో ఆనందిస్తాయి. "అతిథి దేవోభవ" అనే శ్రుతి ప్రమాణాన్ని అక్షరాల అమలు చేస్తాయి. నీ గృహానికి అరుదెంచిన అతిథి నీకు దైవమగు గాక! అనే వేదవాణికి అద్దం పడుతున్నాయి. కనుకనే చెట్లు నివసించే ప్రదేశాలను వనాలు అంటారు. వాస్తవానికి అవి తపోవనాలు.

ఈ జగడాల జగత్తులో ఆగడాలు ఆగవు. నిందాస్తుతుల్నీ, మానాభిమానములను సమానంగా స్వీకరించువారే నాలాగా పచ్చగా జీవించగలరు అని చెట్లు సందేశ మిస్తున్నాయి. అంతేకాదు ఆచరించి చూపిస్తాయి. కోకిల మధురరావాన్ని కాకి గోలను సమంగా స్వీకరిస్తాయి. చెట్లు తమస్సులో పడి మేనువాల్చిన బుద్ధునికి చెట్టు కిందనే జ్ఞానోదయం కలిగింది. పైరు గాలికి పైటను కదిలిస్తూ కొండగాలికి కొంగును జాడిస్తూ ఏటి గాలితో కలిసి ఎగిరే చెట్టు

నాట్యము ఎంత సుందరమో! గాలి శృతి నందుకొని చెట్టు పాడే పాట ఎంత సుమధురమో! ఎంతని చెప్పిన చెట్టు గురించి తక్కువే ఇంత ఉంది గనుకనే తరువులకు గురువులకు స్నేహము కుదిరింది వృక్షాలకు, ఋషులకు సఖ్యమేర్పడింది. తమలో ఎంత జ్ఞాన మున్నా సామాన్యంగా కనిపించడం ఋషుల ప్రవృత్తి. అలాగే తమలో ఎన్నో రకాల గుణాలు కలిగి ఉన్నప్పటికీ నిరాడంబరంగా కనిపించడం చెట్ల ప్రవృత్తి. చెట్టు చిగురిస్తుంది, పళ్లనిస్తుంది, పుష్పిస్తుంది. ఆ తరువాత ఫలిస్తుంది.

B. తీగజాతి మొక్కలు: తీగజాతిలో ముఖ్యముగా సుగంధద్రవ్యాలు అయిన లవంగాలు, మిరియాలు, యాలకులు, తమలపాకుల లాంటి ఎన్నో రకాల తీగజాతులు తమలోని విలువైన ఔషధగుణములను మానవులకు అందిస్తూ తమ జన్మ సార్థకత చేసుకుంటున్నాయి.

C. దుంప జాతులు : ఈ దుంప జాతి అయిన ఆలుగడ్డ, కందగడ్డ, చేమగడ్డ, మొగరంగడ్డ, క్యారెట్టు, జాజిరిగడ్డ లాంటి మొదలైన చెట్లు రకరకములైన తమ స్వాభావిక రీత్యా ఆకృతిని ఏర్పరుచుకొని గడ్డలుగా మారి ఎంతో విలువైన పోషక పదార్ధాలతో నింపి ఈ మానవ సమాజానికి అందిస్తూ తమ జన్మ సార్థకత నిలబెట్టుకుంటున్నాయి.

D. గింజ జాతి మొక్కలు : గింజ జాతుల నిచ్చే చెట్లు తమ తమ ఋతుక్రమములో పుట్టుతూ పెరుగుతూ జీవులకు కావల్సిన ఇందనముగా శక్తిని ఇచ్చు విటమిన్సును ఎంజైమ్సును, మినరల్సును, ఆయిల్‌ను, కార్బోహైడ్రేట్సును మొదలగునవి మన దేహమునకు, దేహములోని భాగములకు కావలిసిన పోషక పదార్థములను కలిగివుండి మన భోజనమునకు ఉపయోగపడుతున్నాయి. ఉదాహరణకు వరిగింజ ఆహారమునకు, పప్పు గింజలు కూరలుగను, గోధుమలు చపాతీలుగను, సజ్జ, జొన్న మొదలగు గింజలు మనకు నిత్య జీవితములో నిత్యము వాడకములో ఉన్నాయి. ఈ గింజ జాతులు మన దేహ యంత్రము నడవడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. అవి లేని రోజు మన జీవ యంత్రము కొనసాగలేదు. అన్ని పోషక పదార్థాలనిచ్చి అవి తమ తమ మనుగడను జీవిత సాఫల్యాన్ని పొందుతున్నాయి. అంతేకాకుండా పశుపక్షాదులకు, క్రిమికీటకాలకు కూడా ఆహారంగా మారుతుంది. ప్రతి జీవికి క్షుద్బాధ ఆగాలంటే గింజల యొక్క చెట్లే ఎంతో ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకున్నాయి. సాధ్యమైనంత వరకు జీవుల ప్రాణాలను నిలబెట్టడములో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తూ తన జీవిత సార్థకతను పూర్తి చేసుకుంటున్నాయి .

E. కాయగూరల జాతి చెట్లు : ఈ కాయగూరలు తమ దేహమునిండా ఎన్నో రకాల విటమిన్సును, మినరల్సు లాంటి శక్తినిచ్చు పదార్థములను తమలో ఇముడ్చుకొని అన్ని రకాల జీవులకు ఆహారపదార్థంగాను వెలసిల్లుతున్నాయన్న సంగతి మీ అందరకు తెలిసిందే. ఒక కాయ రూపములో వుండి మన దేహమునకు కావలసిన పోషక పదార్థాలను అందిస్తూ తమ జన్మ సార్థకత చేసుకుంటున్నాయి.

F. ఆకు కూరల జాతి : అనేక రకములైన ఆకుకూరల జాతి తన పలుచటి అకులలో ఎన్నో రకములైన అమోఘమైన వస్తు గుణములు కలిగి సృష్టిలోని ప్రతి జీవులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నాయి. వెలకట్ట లేని పోషకాలను ధరించియున్న ఈ ఆకుల చెట్లు అన్ని రకాల జీవులకు ఎంతో మేలు చేస్తూ జన్మ సార్థకత చేసుకుంటున్నాయి.

G. పుష్ప జాతి మొక్కలు : ఈ పుష్ప జాతి మొక్కలు ఒకే రకమైన నేలలలో, ఒకే రకమైన కుండీలలో జన్మించినప్పటికి అవి తమ జన్మ ధర్మ నియతి ప్రకారముగా పెద్దవై వివిధ రంగులలో అనేకమైన సువాసనలు వెదజల్లుతు మనోరంజకమై కన్నులకు కనువిందై చూపరుల దృష్టి మళ్లించనిదై ఎన్నో రకాల ఆనందాలకు నిలయమై నిత్యము గుబాళిస్తూ, దైవార్చనలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తూ, ఆడవారి జడల అలంకరణలలో, ముద్దులొలికే బుజ్జి పాపాయిల కొప్పులలో, రాజకీయ నాయకుల మెడలలో, ఉద్యోగ విరమణ సంధర్భములలో, పెళ్లి మంటపాలలో వధూ వరుల మెడలలో, తొలినాటి సన్నివేశాలలో, పసికందుల జన్మ ఉత్సవాలలో, ముగింపు యాత్రలలో అలంకార తోరణాలై అందరిని ఆకర్షిస్తూ, ఆహ్లాదపరుస్తూ, తన మనోహరమైన సువాసనలను వెదజల్లుతూ, మైమరపిస్తూ, ముద్ద బంగారముగా వుంటూ, తను వచ్చిన జన్మ ధర్మ నియతి నియమాలను నిర్వర్తిస్తూ, తన జన్మ సార్థకత చేసుకొని హే బ్రహ్మా! నన్ను ఈ జన్మ నుండి మానవ ప్లాట్ ఫామ్ కు పంపించమని వేడుకుంటున్నాను.

H. కాయ మరియు పండ్ల జాతి చెట్లు: ఈ కాయ మరియు పండ్ల జాతి చెట్లయిన కొబ్బర, జామ, బొప్పాయి, దానిమ్మ, అరటి, కర్జూర, తాటి, ఈత, నిమ్మ, బత్తాయి, గుమ్మడి, దోస, బీర, చిక్కుడు, ఫైనాపిల్ లాంటి ఎన్నో రకాలైన, ఎంతో విలువైన ఎన్నో పోషక పదార్థాలు వెలకట్టలేనివి అందిస్తూ తమ తమ జన్మ సార్థకత చేసుకుంటున్న విషయము మీ అందరికి తెలిసిన విషయమే.

2. జంతువులు :

అలాగే పై వాటి ప్రకారంగానే ప్రతి జీవి A. పాలు ఇచ్చు గేదె జాతులు B. శ్రమించు ఎద్దు, గుర్రము, ఏనుగు, గాడిద మొదలగునవి C. విశ్వాసము గల కుక్క మొదలైనవి D. అడవులను రక్షించు క్రూరమృగాలు. అడవులను రక్షించడమే కాకుండా తమ చర్మా లతో అనేకమైన అలంకారమైన వాటిని తయారు చేస్తారు. జంతు వినియోగము నిత్య జీవితములో ఎంత ఉపయోగమో మీ అందరికి తెలిసినదే .

3. పక్షి జాతులు :

పక్షి జాతుల వినియోగము మీకు వేరే చెప్పనవసరం లేదు. అవి తమ జన్మను సార్థకత చేసుకుంటూ సమాజానికి ఎంతో మేలు కలిగిస్తూ భగవంతుడైనటువంటి శ్రీ మహావిష్ణువుకు గరుడ వాహనమైన సంగతి మీ అందరికి తెలిసిందే. సరస్వతి దేవికి హంస వాహనమై, భగవాన్

శివుని పుత్రుడైన కుమార స్వామికి నెమలి వాహనమైన విషయం జగమెరిగిన సత్యమే. తమ తమ గొంతు ధ్వనులతో కిలకిలరావాలతో మంత్ర ముగ్ధుల్ని చేస్తూ మైమరపిస్తూ ఇలాంటి ప్రముఖుల అందరికి వినియోగ పడుతున్న ఈ పక్షి జాతి అవి తమ తమ జన్మలు సార్ధకము చేసుకొని మానవ ప్లాట్‌ఫామ్‌కు ఎదురుచూస్తున్నాయి.

ఈ రోజు మనం చూసే మహారణ్యాలన్ని పక్షిజాతి సృష్టే! ఏ మనిషి ఈ వృక్షాలను నాటలేదు. తమ ఆహార నిమిత్తమై ఈ పక్షులు ఫలాలని స్వీకరించి కింద పడిన గింజలన్నీ వృక్షాలుగా మొలకెత్తినవే అని గమనించగలరు.

4. నీరు దాని స్వభావము :

నీరు భూ భాగములో నాల్గింట మూడు వంతులు ఆక్రమించి అదే విధముగా మన దేహములో కూడ వుండి జీవన యంత్రాన్ని నడిపించడమే కాకుండా తను ఆవిరిగా మారి మేఘంగా ఏర్పడి వర్షించి నేల తల్లిని తడుపుతూ పంటలు పండిస్తూ ఈ జీవ కోటికి ఆధారభూతమై వర్షించిన నీరు తిరిగి తన యథాస్థానమునకు చేరుకోవాలన్న తపనతో ఒక్కొక్క చినుకుబొట్టు ఒక కాలువగా వాగుగా, నదిగా ఏర్పడి పారుతూ బిరబిరా తన గమ్యమైన సముద్ర గర్భము చేరుతుంది. అంటే తన విద్యుక్త ధర్మాన్ని తూచ తప్పకుండా నిర్వర్తిస్తూ జీవకోటి మనుగడకు ఎంతో ఆధారభూతమౌతుంది. దానిని చూసి మనము కూడ నేర్చుకొని వచ్చిన యథాస్థానము చేరుకోవాలి.

5. సృష్టిలోని అన్ని జీవులు తమ విద్యుక్తధర్మాలను పాటిస్తున్నాయని పై విషయాలను చదివితే వింటే సూక్ష్మ మనసుతో ఆలోచిస్తే మనకు అందులోని ఆంతర్యము గోచరిస్తుంది. ఓ మానవా! నీవు ఈ జగడాల జంజాట సంసార బంధంలో చిక్కుకొని వచ్చిన మార్గము మరచి చేరుకోవలసిన గమ్యం చేరుకోక జన్మ జన్మాంతరాలుగా ఈ కర్మ బంధములో పడి కొట్టుమిట్టాడుతూ అఘోరిస్తున్న ఓ దీనమానవా! ఇప్పుడైనా ఈ మానవజన్మలో కండ్లు తెరిచి విజ్ఞానవంతుడవై ఎక్కడినుండి వచ్చావో అక్కడికి చేరుకొను ప్రయత్నం చేసుకో. ఈ మానవ ప్లాట్‌ఫామ్ కొరకు సృష్టిలోని ప్రతి జీవి పరితపిస్తుంది. కాని మానవ ప్లాట్‌ఫామ్‌లో ఉన్న నీవు ఆదమరిచి నిద్రపోవటం భావ్యమా? ఇది నీ వెంట రాదని తెలిసినా ముందుతరాల వారు చెప్పినా ఎందుకీ ఆరాటము. ఈ అజ్ఞానములో పడిన విజ్ఞానవంతుడవైన ఓ పుణ్యజీవుడా! ఇకనైనా కండ్లు తెరువు! ఈ గాడాంధకారమైన ఆజ్ఞానము నుండి బయట పడాలని మిమ్ములను ప్రాధేయ పడుతున్నాను అని ఆత్మ ఘోషిస్తుంది.



3. మానవ జీవిత ప్రత్యేకత ఏమి?

తత్వబంధువులరా ! సృష్టిలో అన్ని జీవులకు ఒక్కొక్క ప్రత్యేకత ఉంది.

సింహము గర్జిస్తే పది మైళ్ళ దూరము అవలీలగా వినపడుతుంది. ఏనుగు 5 టన్నుల బరువు ఉంటే, తిమింగలం 100-150 టన్నుల బరువు ఉంటుంది. మిణుగురు పురుగు కటిక చీకట్లో స్వయం ప్రకాశముతో చూడగలదు. కుక్కలు వాసన చూసి దొంగలను పట్టగలవు. చీమలు తమకంటే 52 రెట్లు బరువును అధికంగా మోసుక పోగలవు. చిరుతలు గంటకు 100 మైళ్లకు మించిన వేగముతో పరిగెత్త గలవు. గ్రద్దలు ఆకాశములో ఎంతో ఎత్తున ఎగురుతూ నేల మీద ఉన్న నలుసంత కోడి పిల్లను చూడగలవు. భూమిపై ఉన్న పశు, పక్షి, క్రిమి, కీటకాలలో ఎన్నో ప్రత్యేకతలు గలవి ఎన్నో జీవులు కలవు .

మరీ మనిషి పత్యేకత ఏమిటి? ఈ చరాచర సృష్టిలో అతని స్థానము ఏమిటి? జీవ జాతులలో అతని గొప్పతనం ఏమిటి? నేడు భూమిమీద నివసిస్తున్న జంతువులలో 20 లక్షల రకాల కన్నా, కీటకాలలోని 15 లక్షల జాతుల కన్నా, పక్షులలోని 8,650 జాతుల కన్నా నిశ్చయంగా ఉన్న మానవుడే మహనీయుడు .

ఇన్ని కోట్ల జీవాలలో, ఇన్ని లక్షల జాతులలో ఒక మానవ జాతే సమస్త భూమండలాన్ని, భూమండలంలోని కోటానుకోట్ల జాతుల్ని తన చెప్పు చేతుల్లో ఉంచుకోగలిగిన దంటే దానికి కారణం? మానవుని మేధస్సులో ఉన్న జ్ఞానం, ఆలోచన అన్వేషణ కలిగిన మానవుడు ప్రపంచంపై ఆధిపత్యము వహిస్తున్నాడు.

సమస్త జీవ ప్రపంచాన్ని సృష్టించింది ఎవరు? అసలు సృష్టికర్త ఎవరు? అతను అపారశక్తి సంపన్నుడు, ఆది అంతము లేనివాడు, సృష్టి, స్థితి, లయాలకు మూలకారకుడయిన ఆ శక్తి సంపన్నున్ని ఎలా దర్శించాలి? ఎలా ప్రసన్నం చేసుకోవాలి? అతనిలో ఎలా లీనం కావాలి? ఎలా ధ్యానించాలి? ఎలా పూజించాలి? అసలు అతడు ఒక్కడా! అనేకులా?

మరి మానవుడు ఎక్కడ నుండి వచ్చినాడు? అన్నిరంగాలలో ఆలోచన చేయగలిగిన మానవుడు తను ఎందుకు వచ్చాడో, తన ప్రత్యేకత ఏమిటి? అని తనకు తానూ తెలుసుకునే ప్రయత్నము చేయడం లేదు. ఈ నాడు అనంతమైన విజ్ఞానాన్ని పొందుతూ ఖగోళంలో ఏముందో చూడగలిగిన మానవుడు, భూగర్భములో ఏముందో చెప్పగలిగిన మానవుడు, గర్భస్థ శిశువు ఆడ, మగ అని చెప్పగలిగిన మానవుడు, దేహ రచన శాస్త్రములో కానీ అన్ని రంగాలలో ఎంతో ముందుకు పోతున్నాడు. కానీ ఆధ్యాత్మిక రంగంలో మాత్రం తనని తాను తెలుసుకునే దానిలో ముందుకు పోలేకపోతున్నాడు. కారణం? జ్ఞానం లేకనా? ఆలోచన లేకనా? అశ్రద్ధ

వలననా? తనలో ఉన్న జ్ఞానం, ఆలోచన, అన్వేషణ అనునవి సూక్ష్మ స్థితిలో తనలోనే ఉన్నా వీటికి మూలము ఏమిటి? అని అన్వేషించలేక పోతున్నాడు. కారణం? మార్గం తెలియకనా? ఈ విశాల సృష్టికి మూలం ఎవరో ఒకరు ఉంటారు కదా? అతనిని వెతకటం కోసం ఎందుకు ప్రయత్నము చేయడం లేదు?

తనను సృష్టించింది ఎవరు? తన చుట్టూ ఉన్న జీవ ప్రపంచాన్ని సృష్టించింది ఎవరు? ఈ ప్రకృతిని, ఈ అనంత ఆకాశాన్ని, సువిశాల భూమండలాన్ని, మహాపర్వత శ్రేణులను, సరస్సులు, సాగరములు ఇలా అనంతసృష్టిని సృష్టించిందెవరు? ఆ సృష్టికర్త ఎవరు? అతడు అపారశక్తి సంపన్నుడై ఉండాలి. సృష్టి స్థితి లయాలకు కారణమై ఉండాలి. అన్ని తెలుసుకునే మానవుడా! నిన్ను నీవు ప్రథమంగా తెలుసుకో. తరువాత అన్ని నీకే తెలుస్తాయి అని **ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల వారు** తెలుసుకునే మార్గాన్ని చూపించినప్పటికీ దానిని దర్శించలేకపోవడం మన అశ్రద్ధకు తార్కాణమే గదా? ఈ మానవుడికి పరిపూర్ణమైన మేధస్సు ఇచ్చి జ్ఞానము, ఆలోచన, అన్వేషణ అన్నింటిని ఇచ్చింది సృష్టిలోని సమస్త జీవుల యెడ దయార్ద్ర హృదయంతో చూడాలని, వచ్చిన మార్గాన్ని వెదకడమే నీ బాధ్యత. ప్రయత్నం చేయండి.



4. మానవజన్మ - ఉద్దేశ్యము

1) పరమేశ్వరుడు 84 లక్షల జీవరాసులను సృష్టించాడు. వాటిలో 30 లక్షలు వృక్షరాశి, 27 లక్షలు క్రిమికీటకాదులు, 14 లక్షలు పక్షి సముదాయము, 9 లక్షల జలచరములు పోతే, మిగతా 4 లక్షల జీవరాశులలోను జంతు జాలము, దేవీ దేవతలు, భూత ప్రేత పిశాచాదులు, మానవులు ఉన్నారు. పూర్వ కర్మ ఫలము వల్ల మనమందరము విశాలమైన ఈ ప్రపంచములో బందీలమయ్యాము. మన ఆత్మలు పరమాత్ముని చేరుకోగలిగినప్పుడే ఈ కర్మ బంధానికి విముక్తి లభిస్తుంది. జనన మరణాల చక్ర బంధము నుంచి బయట పడడానికి అవకాశము కలిగించేందుకే పరమేశ్వరుడు మనకు మానవ జన్మ ప్రసాదించినాడు. ఏమంటే మానవ జన్మ ద్వారానే పరమాత్మ సాయుజ్యము పొందగలిగే అవకాశముంది. అందుకే మనుష్య జన్మను సృష్టికి మకుటాయమాన మని మహాత్ములు చెబుతారు. ఈ మంచి అవకాశాన్ని మనము వినియోగించుకొనలేకపోతే ఈ చక్రము నుంచి బయటపడే వీలు దొరకదు. తిరిగి మరేదో జన్మ ఎత్తవలసి ఉంటుంది. ఉత్తమమైన మానవ జన్మ నిచ్చెనకి పైమెట్టు వంటిది. పైకి చేరుకొన్న తరువాత నిచ్చెన నుంచి ఒక్క అడుగు వేస్తే జన్మ సాఫల్యము లభిస్తుంది. అక్కడ అడుగు జారితే పరమపద సోపానములోని పాము నోటిలో పడ్డట్టు అధఃపాతాళానికి పడిపోతాము. పూర్వ జన్మ జ్ఞానముగల మహాత్ములు మనము గతములో ఎన్నెన్ని జన్మలలో పురుగులుగా, పశువులుగా, చేపలుగా, వృక్షాలుగా జీవితాలు గడిపింది మనకు పూసగుచ్చినట్లు చెప్తారు. అంటే, అధమ జీవులుగా ఎన్నెన్నో జన్మల నెత్తి ఎన్నో యుగాలు గడిచిన తరువాత పరమేశ్వరుని కృపవలన చివరికి ఈ మానవజన్మ నెత్తాము. పరమాత్మను చేరుకోవడానికి ఇది రాజమార్గము వంటిది. మన ఋషులూ, మునులు ఈ మానవ శరీరాన్ని నర నారాయణ దేహమని వర్ణించారు. అంటే నారాయణుడు నివసించే దేహమన్నమాట. ఇది ఈ దేహములో ఉండే ఆత్మ ద్వారానే నారాయణ సందర్శనము చేసుకో గల మన్న మాట. ఈ విధమైన భావము కేవలం హిందూ ధర్మములోనేకాక, ప్రపంచంలోని ఇతర మతాలలో కూడా ఉన్నది. క్రైస్తవులు మానవ దేహాన్ని, "**టెంపుల్ ఆఫ్ ది లివింగ్ గాడ్**" అని వర్ణించారు. పరమేశ్వరుడు మానవులను తన పోలికలోనే సృష్టించాడని ఇతర మతాలవారు నమ్ముతారు. అంటే ఈ దేహము దేవుడు ఉండే అంత పవిత్రమైనదన్న మాట. మానవ జన్మ లభించడం దుర్లభ మన్నమాట. భక్త కబీర్ మానవ జన్మ విశిష్టతను గురించి ఎంతో వివరంగా అనేక మార్లు చెప్పారు. చెట్టున ముగ్గిన పండు నేలరాలి పోతుంది. మళ్ళీ దాన్ని కొమ్మకు అతికించడం సాధ్యము కాదు.

అలాగే ఎన్ని యుగాలకో దొరికిన దుర్లభమైన ఈ మానవ జన్మ మళ్ళీ మళ్ళీ లభించదు. మానవ జన్మ అనే అపూర్వమైన వరము నీకు నేటికి లభించినది. ఈ వరమునుంచి ప్రయోజనం పొందడానికి నువ్వు తీవ్ర యత్నము చేయవలసి ఉంది. ప్రాపంచికమైన మోహ బంధాలలో చిక్కుకు పోరాదు. ఈ ప్రపంచము ఒక కల వంటిది. ఈ దేహము, ఈ జీవితమూ అన్నీ ఒట్టి మాయ. ఈ మాయలో పడితే ఏమి సాధించగలవు?. మనకి నియుక్తమైన పనిచేయడానికి వీలుగా భగవంతుడు మనకు మానవ రూపము ప్రసాదించినాడు. మన నిజధామానికి. పరమాత్మ సన్నిధానానికి చేరుకునే ప్రయత్నమూ చేయడమే మనము చేయవలసిన పని. అదే భగవంతుని పట్ల మనము చూపించే భక్తి విశ్వాసాలకు నిదర్శనము. ఈ జన్మ నిచ్చినందుకు పరమేశ్వరునికి మనము చూపగల కృతజ్ఞత.

2) ఈ ప్రపంచం అనిత్యం. భార్యా బిడ్డలు, బంధు మిత్రులు, కీర్తి ప్రతిష్ఠలు అన్నీ అనిత్యములే. ఈ దేహం కూడా అనిత్యమే. ఈ దేహంగాని, మరేదిగాని మన వెంటరాదు. అందుకనే ఈ గొప్ప అవకాశాన్ని మనం పూర్తిగా వినియోగించు కోవాలి అని మహాత్ములు మనకు మరీ మరీ చెబుతారు. ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొనడమంటే ఈ ప్రపంచము అంతా మాయ అని, ఇక్కడి ధనకనక వస్తూ వాహనాలన్నీ మిథ్య అని గ్రహించి, ఈ జన్మను ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి వీలుగా తయారు చేసుకోవడమే. అయితే మానవులుగా జన్మించిన వెంటనే కర్తవ్యాన్ని మరిచిపోతాము. గట్టు చేరిన తరువాత పడవను మరచిపోయినట్టు ఈ ఉత్తమమైన జన్మ పొందిన వెంటనే గతములో పడిన వ్యథలన్నీ గత జన్మల్లో అనుభవించిన బాధలన్ని మరిచి పోతాము. మరుసటి జన్మలో ఎలా ఉంటుందో ఎవడికి ఎరుక అనుకొని ఇప్పుడు భోగాలతో, విలాసాలతో నేటి మానవుడు కాలము గడుపుతున్నాడు. చెప్పుకోవలసిన విషయము ఏమిటంటే మరుసటి జన్మలో ఎలా ఉంటుందో అని బయపడి ఇప్పుడు వెర్రులెత్తే పోకడలు పోవడము కంటే అసలు మరుసటి జన్మంటూ లేకుండా చేసుకోగల అవకాశము ఇది అని గ్రహించి భగవంతుని ఆరాధించి, ఆత్మ సాక్షాత్కారము చేసుకున్నట్టైతే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. మళ్ళీ జన్మంటూ రాదు. ఈ అవకాశాన్ని విజ్ఞానవంతుడైన మానవుడు వదులుకోవద్దు. మన ఆప్తులు, ఆత్మీయులు, అయిన వారు ఒకరి వెంట మరొకరు వెళ్లి పోతున్నప్పుడు కూడా మనకు ఈ ప్రపంచము అనిత్యమని ఈ భోగ భాగ్యాలు అశాశ్వతమని గ్రహించ జాలము. **మరణ మనేది ఇతరులకి గాని మనకు లేదని భ్రమిస్తాము.** మన మనసుకు మనము బానిసలమై ప్రవర్తిస్తాము. మనసు ప్రేరేపించే కోరికలకు దాసులమై నడుచుకుంటాము. భగవంతుడు మనకు ఈ మానవ జన్మను ఎందుకు ప్రసాదించాడో, మనము ఈ ప్రపంచానికి వచ్చిన కర్తవ్య మేమిటో మరిచిపోయి జీవితం గడిపి వేస్తాము. **మన**

బరువులను మనము మోసుకోలేక పోతున్నాము గాని ఇతరుల భారాన్ని మోహ బంధముతో మోయడానికి ప్రయత్నిస్తాం. మనల్ని మనము మోసము చేసుకోవడమే కాక ప్రపంచాన్ని మోసగించడానికి ప్రయత్నిస్తాం. ఇదంతా మాయా జాలము. ఆ జాలములో పడి కొట్టుకుంటున్న మానవులకు రానున్న అభాండము ఏమిటో తెలియదు. మృత్యువుతో నువ్వు వెంట తీసుక వెళ్ళేవి ఏమిటో ఆలోచించు. ఈ ప్రపంచములోకి వట్టి చేతులతో వచ్చావు. ఇక్కడ నుంచి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా ఒట్టి చేతులతోనే వెడతావు. ఈ దేహము ఒక కాగితము పడవ లాంటిది. రెండు వాన చినుకులు పడే సరికి చిరిగి పోతుంది. **జపము ప్రాణముతో చేయునది (బ్రహ్మ విద్య).** ఆ విద్య అనే వరము పొందకపోతే ఎంతో పశ్చాత్తాప పడతావు. ఈ జీవితము క్షణములో పగిలిపోయే బుడగవంటిది. ఈ శరీరము క్షణములో కూలిపోయే ఇసుక గోడ వంటిది.

3) మహమ్మద్ ఘజని మన దేశముపై 17 సార్లు దండ యాత్ర చేసి వెండి, బంగారము, రత్నాలు, వజ్రాల రాశులను సంపదనంత కొల్లగొట్టి తన దేశము తరలించుకు పోయాడు. అతని సైనికులు వెళ్లిన చోట్ల రక్త పాతము చేసారు. మనుష్యుల ప్రాణాలు నిలువునా తీశారు. సమస్తము నాశనం చేశారు. మరణ సమయము ఆసన్న మయ్యే సరికి ఘజనీ తన పరివారము అందరిని పిలిచి. తాను దోచుకు తెచ్చుకున్న సమస్త సంపదను దర్బారుహాలులో రాశిగా పోయమన్నాడు. తాను కదలలేడు కనుక మంచముతోనే ఆ సంపద రాశి చుట్టూ మూడు మారులు ప్రదక్షిణం చేయించుకున్నాడు. ఒక్కసారి గట్టిగా నిట్టూర్చి కళ్ళ వెంబడి నీరు జలజల రాలుతుండగా ఇలా అన్నాడు: "ఎన్నెన్నో అత్యాచారాలు, అక్రమాలు చేసి సాధించిన ఈ సంపదలో వీసమెత్తు కూడా ఇప్పుడు నా వెంట రాదు. నేను చనిపోయిన తరువాత. నా ఒట్టి చేతులను ప్రజలు చూసే విధంగా శవ పేటికను అమర్చండి" అని ఆదేశించాడు. ఇక్కడ అతను పోకుండా ఆ సంపద వినియోగ పడలేదు. మనసు ప్రేరేపించిన కోరికలు తీర్చుకోవడానికి అనేక కర్మలు చేస్తాం. మానవ జన్మ లభించినందుకు సద్వినియోగము చేసుకోలేక సంపదే ముఖ్య మనుకొని పోతారు. తన స్వగృహానికి బయలుదేరాలి. పరాయి ఇళ్ళల్లో మకాం చేయడం ఎందుకు? నీ సొంతపని నీవు చేసుకో. ఇతరుల కోసము పనుల్లో ఇరుక్కోవద్దు. ఆ పరమాత్ముని అంశమును సదా ధ్యానించుతుండు. అదొక్కటే నీ వెంట తీసుకు వెళ్ళదగ్గ, వెళ్ళగల సంపద. ఈ ప్రపంచములోని సమస్త సంపద అసత్యము, అనిత్యము, విలువలేనిది. ప్రాపంచికమైన మలినాన్ని కడిగి వేసుకోవడమే. దానికోసం పాటుపడు. ఈ మాటలు చెవిన పెట్టు.

4) దేశాల చరిత్రలు చూస్తే మనకు బోధ పడుతుంది. రాజులు, రారాజులు, వీరులు, యోధులు, నియంతలు, ధనవంతులు, ఎంతటి అధికారం పొందినవారైన,

ఎంత కర్కోటకులైన, ఎంతటి బలశాలులైన అందరు ఏదో ఒక రోజు మట్టిలో కలిసిపోతారు. చరిత్రలో మరుగున పడిపోతారు. ఈ ప్రపంచములో ఏది "**మనది**" అనుకొని ప్రాకులాడుతున్నామో అది మన సొంతం యేనాటికి కాదని తెలుసుకోవాలి. ఈ జీవుడు వెళ్లిపోయేటప్పుడు "నా" అన్న వాళ్ళెవ్వరు వెంట ఉండరు. యమదూతలు ఎప్పుడు ఎలా వచ్చేది, జీవుణ్ణి ఎక్కడికి తీసుకు వెళ్ళేది ఎవ్వరికి తెలియదు. మరణించినందుకు ఏడవడం తప్ప ఎవ్వరు ఏమి చేయలేరు. ఈ బంధు మిత్రులు, ఈ భవంతులు, సంపదలు, కీర్తి ప్రతిష్ఠలు అన్నీ మరణ సమయములో మనల్ని విడిచిపోతాయి. కర్మ పాశమే మనల్ని కలుపుతుంది. దుష్కర్మలు అనుభవించడానికి, సత్కర్మ ఫలము పొందడానికి మనము ఈ ప్రపంచానికి వస్తాము. తల్లిదండ్రులుగానో, పుత్రులుగానో, బంధువులుగానో పుడతాము. కర్మ ఫలము అంతా అనుభవించడం పూర్తి కాగానే ప్రతి ఒక్కరూ ఎవరి త్రోవన వారు వెళ్లి పోతారు. రైలు బయలు దేరబోయే ముందు కిటకిటలాడుతూ, రైలు వెళ్లి పోయిన తరువాత నిర్మానుష్యంగా ఉండే ప్లాట్ ఫారం వంటిదే మన కుటుంబ జీవితం. ఈ జీవితాన్ని ఒక నాటక రంగంతో పోల్చవచ్చు. తమ తమ పాత్రలను ప్రదర్శించి నిష్క్రమిస్తారు. భార్యా పిల్లలు, పౌత్రులు, సంపద, చివరి క్షణములో ఎవరు ఏ విధమైన సహాయము చేయలేరు. ఇప్పుడు నిత్యము లయ బద్ధంగా సాగే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు ఆగిపోతాయి. అప్పుడు ఈ దేహము ప్రాణము లేని మట్టి బొమ్మ అవుతుంది. ఈ శరీరము ఒక తోలు తిత్తి వంటిదని మరిచి పోకూడదు. అది పూర్తిగా ఖాళీ అయిపోతుంది. మన జీవితాలు అలాంటివే.

5) క్షణికమైన ఈ ప్రపంచములో ఉండగానే పరమేశ్వరుని కోసం అన్వేషణ ఆరంభించాలి. ఇది గమనించక "నాది", "నీది" అని, "నేను" నేను" అని అహంకారముతో, గర్వంతో ఊగిపోతూ ఉంటాం. మనము దేనిని చూసి గర్వ పడాలి? యౌవనమా అంటే రోజులు గడిచి ముసలితనము వచ్చిన వారిని అను క్షణము చూస్తూనే ఉంటాము. రోగాలతో యాతన పడుతూ, మూలుగుతూ ముక్కుతూ ఉన్న వారిని చూస్తూనే ఉంటాం. మనము ధనవంతులమని గర్విస్తే ఓడలు బండ్లైనట్టుగా ఎంతో సంపన్నులు, బికారులుగా మారిన వారిని ఎంతమందిని మనము ఎరుగము? మన అధికారము, కీర్తి చూసుకొని మనకింత అహంకారమా? ఎంతెంతటి అధికారము కలవారైన హంతకుడి తుపాకి గుండుకి బలి అయిన వారి నెందరిని ఎరగము? రారాజులు అయిన చక్రవర్తులు అయిన ఒక్క క్షణములో పదవీ భ్రష్ఠులై కారాగారాలలో మ్రగ్గిన ఎందరి గురించో కథలు విన్నాము. మరి ఏమి చూసుకొని మన కీ గర్వము? ఈ అహంకారము? కబీర్‌దాస్ అంటాడు: కాలుతున్న కర్ర కమ్మరివానితో ఇలా అంటుంది, ఈ కొలిమిలో నన్ను ఇవాళ మంట పెడుతున్నావు, ఒకానొక రోజున నీ దేహాన్ని భస్మం చేసి వేస్తాను. ఆ విషయము మరచిపోకు. కాళ్ళచే

త్రొక్కబడే మట్టి కుమ్మరితో ఇలా అంటుంది. ఇప్పుడు నన్ను ఇలా త్రొక్కు తున్నావు గాని, ఒక రోజున కప్పి వేసి నీ దేహాన్ని అణచి వేయగలను. మనసా! ఎందుకు ఈ మిడిసిపాటు, నీ శరీరము బూడిద అవుతుంది. మళ్ళీ జనన మరణాల చక్రములో బంధింపబడతావు. అందుకే పరమేశ్వరుని కృపలేనిదే భక్తి కూడా ఉండదు. గుడ్డివాడు అవతల వ్యక్తిని పట్టుకొని ఎలా పోగలడో, అలాగే మన దృష్టి ఎంతసేపు భగవంతునిపైనే ఉంటేనే మనలో భక్తి కలిగేది. పదవి, ఘనత పరమేశ్వరునివి. మానవుడు పూర్తిగా నిస్సహాయుడు. ఒక చిన్న విత్తులోంచి భగవంతుడే బ్రహ్మాండమైన వృక్షాన్ని మొలిపించగలడు. మన కర్మల మూలంగానే పరమేశ్వరుని నుంచి వేరు పడ్డాము. తిరిగి మరల చేరుకోవాలి. అది మన చేతుల్లోనే ఉంది. భగవంతుని చేరుకోవడానికి భగవంతుడే మన కోసం నిర్దేశించిన మార్గమే ఆత్మమార్గం. సత్యమైన ఆ మార్గాన్ని మనకు మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుచేస్తూ ఉండడం కోసమని మహాత్ములు ఈ లోకంలోకి తిరిగి వస్తూ ఉంటారు. వారిని మనము అనుసరించి ఆ విద్యను తెలుసుకొని భగవంతుని చేరుకునే విధానము ఆచరిద్దాము.



5. ఎవరీ నేటి మానవుడు ?

(1) **ఎవరీ నేటి మానవుడు? "ఏకమే వాద్వితీయం బ్రహ్మ"** అయిన నామ, రూప, గుణ విశేష రహిత పరమాత్మ "**ఏకోహం బహుస్యాం**" ఏకము అయివున్న తాను అనేకము కావాలని సంకల్పించి భగవంతునిగా వెలసి తన మాయా శక్తిని ప్రయోగించి, పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతము సకల చరాచర జగత్తు అయిన ఈ విశ్వాన్ని సృజించి వినోదిస్తున్నాడు. అతని అవతార లీలా గాథలు అనేకములు. (2) **"GOD HAS MADE MAN IN HIS OWN IMAGE"** దేవుడు తన ఆకారముతోనే మానవుణ్ణి సృష్టించెను. అందుకే దేవుని ఎరుక మానవ జన్మలకే సాధ్యము, కావున సర్వజీవులందు మానవ జన్మయే ఉత్తమము. (3) జీవితమనగా యింద్రియాల చాపల్యము నంటుకొని ఊగిసలాడు బ్రతుకుకాక, దుర్భరమైన జీవితముకాక, దుఖఃపూరిత వ్యవస్థకాక, మానవుని జన్మ ఎత్తినది, జన్మసార్థకత ఏర్పరచుకొను దిశగా, భవ్యతను కనుగొను మహాయజ్ఞంగా, సాధనాబద్ధమైన జీవనము సాగించి జన్మ వచ్చినందులకు పరిపూర్ణత కల్పించ వలె నన్నదే ప్రభువుల తత్వ ప్రణాళిక. (4) వచ్చిన దారిని వెతుక్కునే మహా సూత్రమును బ్రహ్మ విద్యనూ అందించి ఈ మహాయజ్ఞము ఆచరించి తిరిగి దైవమును చేరుకునే సులభమైన మార్గము కరుణతో ప్రసాదించినారు. (5) ఆ విద్య ద్వారా నీవు తరించుకొనుచు మానవతను ఉద్ధరించుకునే సాధన ద్వారానే తప్ప ఇతర పద్ధతుల ద్వారా కాదని వారికి వివరించుతూ ఆ మహాక్రతువులో నీవంతు పాత్ర పోషించుతూ, "జగస్సేవనము చేయుట" "మానవసేవయే మాధవసేవ" ముఖ్య మని సర్వాంతర్యామి అయిన ఆ దైవం అందరిలో ఉన్నందున అందరిలోను దర్శిస్తూ, సేవకంటే హెచ్చయినది ఏమీ లేదన్న సేవాభావముతో అంకిత భావముతో కృషి సల్పడమే (ఇదే మనకు స్థూలంగా దేవాలయాలలో కూడా దైవ సేవ పేరుతో ఎన్నో అర్చనలు చేస్తున్నారు) నేటి మానవుని కర్తవ్యము. (6) దైవ మార్గములో పయనించాలన్నా దానితో చాలా మంది ఏకీభవిస్తూ సాధనలో కొంత దూరము వెళ్లేసరికి ఆడంబరాలు కనపడక తక్కువ శ్రమతో దైవాన్ని చేరుకోవచ్చు అన్న మానసిక భ్రమకులోనై ఏకైక దైవ మార్గమును వదిలి స్థూల విధానాల ద్వారా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన సూర్యచంద్రులు, గాలి వీచనిది నా స్వస్థలమన్న దైవ వాక్కును పెడచెవిని పెట్టి ఆర్భాటాలతో అజ్ఞాన అంధకారాలలో పడి జీవిత పరమార్థమును కనుగొనక పునరపి మరణము, పునరపి జననముగా కొనసాగిస్తున్నారు. (7) ఇంకా కొంతమంది స్థూలము కాకుండా సూక్ష్మస్థితిలో మార్గాలున్నాయన్న పిడివాదముతో అనేక మార్గాలలో వెళ్లి తాము చెడటమే కాకుండా ఇతరులను చెడుపుతూ మానవ జన్మ పురోగతికి ఆటంకంగా మారుతున్నారు. అనేక కుచేష్టల ద్వారా అందుకోవచ్చన్న భ్రమకు లోనుచేస్తున్నారు. (8) అందుకోవలసిన గమ్యము దాని లక్ష్యము వచ్చిన దారిని మరచి

వచ్చిన విధంగా వెతకడము మాని బాహ్య ఆచరణల ద్వారా గమ్యము చేరవచ్చన్న మంద బుద్ధితో అధోగతి పాలవుతున్నారు. (9) నేటి కలియుగ మానవులలో ఒక అంటు జాడ్యము అలుముకొనివుంది, ఒకరికంటే ఒకరు గొప్పవారు అనిపించుకోవాలని ఒకరిని చూసి ఒకరు అధోగతిలో అనగా దైవమార్గము కాకుండా క్రింది స్థాయిలో (-) మైనస్ లో పరుగెడుతున్నారు తప్ప దైవ మార్గమైన ఊర్ధ్వగతిలో (+) ప్లస్ లో నేను ఆ దైవాన్ని దర్శించాలి అని ఎవరు పరుగెత్తడము లేదు. ఈనాటి మానవుడు (-) మైనస్ లో వాడికంటే ముందుకు పరుగెత్తాలన్న దానితో ఎటు పరుగెత్తుతున్నాడో తెలియక, వచ్చిన దారిని మరచి పోవాల్సిన ఇంటికి పోలేక కోటానుకోట్ల సంవత్సరాలుగా జన్మలమీద జన్మలు ఎత్తుతూ కర్మలు మూటకట్టుకొని నానా రకాలుగా బాధలు అనుభవిస్తున్నాడు. కాని ఈ బాధలకు కారణ మేమి అని ఆలోచించక ఇంకా వాడికంటే ముందర (-) మైనస్ లో పరుగెత్తుతున్న ఓ మానవుడా, నిలిచి ఆలోచించు? నీవు పరుగెత్తి పరుగెత్తి సంపాదించిన ఆస్తి నీ వెంటరాదు అని నీకు తెలుసు, ఏది నీ వెంట వస్తుందో దానివలన ఏమి ఫలితమో, అది కూడా నీకు తెలుసు. తెలిసివుండి రాని దానికి ఎందుకు పరుగెడుతున్నావో అది నీకు తెలువదా? తెలిసుండి వారికంటే నేను ముందర ఉండాలన్న తలంపుతో పరుగెడుతున్న ఓ మానవుడా! అది కాదు నీ దారి ఇక (+) ప్లస్‌లో దైవ మార్గములో పయనించి నిన్ను నీవు తెలుసుకొని, మానవజన్మ కర్తవ్యాన్ని, పూర్తి చేసి గమ్యము చేరుకో! జ్ఞాన సంపద సమకూర్చుకో! జ్ఞానోత్తర కర్మలు చేస్తూ లోక కల్యాణానికి సమాజ శ్రేయస్సుకు వినియోగపడాలని అచ్యుతాశ్రమము కోరుచున్నది. సాధకులు తమ తమ అనుభవాలతో తక్కిన వారిని ఆ మార్గములో పయనించేటట్టు సహాయము చేయాలని కోరుతున్నాము.



6. నీకు కావలిసింది - ఈ స్థూల భోగము లేనా?

1) మన మనసు ఎల్లవేళలా ప్రాపంచిక సుఖాల కోసము ప్రాకులాడుతూ ఉంటుంది. మరొక ప్రక్క పరమేశ్వర సాయుజ్యము కోసము మానవుని మనసు ఆక్రోశిస్తుంది. ఈ రెండు విధాలైన కోరికలు ఒక్క చోట ఎలా ఉండగలుగుతాయి? భౌతికమైన ప్రేమ, భగవత్ ప్రేమ కలిసి వుండజాలవు . ఒకే మనసు రెండు విషయాలపై లగ్నము కాలేదు. **ఉదాహరణకు:** మనకు అతి సన్నిహితులైన వారు ఎవరైనా మనని విడిచి వెళ్లినప్పుడు మన మనసు వారి కోసము బెంగపడుతుంది. రాత్రిళ్ళు నిద్రపట్టక వారిని సతతము తలుచుకుంటూ బాధపడుతుంటాము. ఆ బాధ ఎడబాటు వల్ల కలిగే విచారము బంధువులకోసము బాధపడినట్లుగా మనము భగవంతుని కోసము ఎప్పుడైనా బాధపడ్డామా? దేవుని కోసము రాత్రిళ్ళు నిద్రపట్టక ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా బాధపడ్డారా? ఏరోజైనా అతని దర్శనం కోసం దుఃఖించారా? తల్లిదండ్రులు ఉద్యోగమునకు పోతూ పని మనిషికి పిల్లవాడిని అప్ప చెబుతూ వెళతారు. ఆ పిల్లవాడికి ఆ ఆయా పప్పుబెల్లాలు పెడుతూ, కథలు చెబుతూ ఆడిస్తుంది. అయినా ఒక్కొక్కప్పుడు పిల్లవాడు ఇవేమీ అక్కర లేదని మారాం చేస్తాడు. తల్లే కావాలని గగ్గోలు పెడుతూ ఏడుస్తాడు. అటువంటి స్థితిలో ఎక్కడ వున్నా తల్లి రాక తప్పదు. ప్రేమతో పిల్లవాడిని హృదయానికి హత్తుకుంటేగాని తల్లి మనసు ఊరటచెందదు. అదేవిధంగా సృష్టిలో వుండే స్థూలభోగాలను, అందచందాలను అనుభవిస్తున్నంత కాలము సృష్టి కర్తను గూర్చిన చింత మనకు వుండదు. సృష్టిలో వుండే స్థూలభోగాలను, అందచందాల గూర్చిన తలంపు వెనక్కి నెట్టి అవి సృష్టించిన సృష్టి కర్తను ప్రేమించడం ఆరంభిస్తే, ఆ పరమేశ్వరుని కరుణ మనకు లభించి తీరుతుంది. భగవంతుణ్ణి భక్తితో స్మరించే వారికి ఆయన సత్య (ప్రాణ) నామాన్ని సదా, నిత్యము జపించే వారికి పరమేశ్వరుని ప్రేమ లభిస్తుంది. అయితే భగవన్నామము అంత సులువుగా లభించే సంపద కాదు. అహాన్ని అణచివేసి, కోరికలను త్రుంచివేసి, మనస్ఫూర్తిగా ఆయన సత్యనామ ప్రేమలో అంకితం అయినవారికే సత్యనామ సంపద లభిస్తుంది కాని సత్య (ప్రాణ) నామాన్ని జపిస్తున్నామని అపోహ కలిగే వారికి ఆ సంపద లభించదు. కోరికలను పూర్తిగా జయించి మనలోని ప్రతి అణువును భగవత్ ప్రేమతో నింపుకోవాలి. ఏమంటే కోరికలు నిండిన మనస్సులో భగవత్ ప్రేమకు చోటు వుండదు. మన మనసు "కోరికల పుట్ట." ఒక కోరిక తీరితే మరొకటి లేస్తుంది. కోరిక తీరకపోతే చింత, అసంతృప్తి నిరాశ కలుగుతాయి. మన మనసు కోరికలతోనూ, నిరాశలతోనూ నిండి వుంటే భగవంతునికి తావు ఎక్కడ?

2) అయితే మన కోరికలను భగవంతునికి నివేదించుకున్నప్పుడు ఆ సర్వేశ్వరుడు వాటిని తప్పకుండా తీరుస్తాడు. ఎన్ని కోరికలైన ఆయన తీరుస్తూనే వుంటాడు. తీసుకోవడానికి మనకి అలసట పుట్టవచ్చునేమో కానీ ఆయన ఎన్నడూ అలసి పోడు. యుగయుగాలుగా మాయలో పడి పుట్టుతూ గిట్టుతూ, ప్రాపంచిక భోగాల కోసం తాపత్రయ పడుతూనే వున్నాం. ఏదైనా ఒక కోరిక బలంగా వున్నప్పుడు ఆ కోరిక తీర్చుకోవడానికి మరో జన్మ ఎత్తి వస్తుంటాం. చివరికి ఈ కోరికలతో విసిగిపోయి పరమేశ్వరుణ్ణి శరణు వేడినప్పుడు ఆయన కరుణతో మనల్ని ఆదరిస్తాడు. మన గొంతెమ్మ కోరికలు తీర్చడానికి పరమేశ్వరుడు అంగీకరించినా వాటినన్నింటిని అనుభవించటానికి 2000 సంవత్సరాలు జీవించి ఉండాల్సి వస్తుందేమో కానీ మృత్యువు ఎప్పుడూ పొంచివుంటుంది. జీవితములో ఇది అనుభవిద్దాం, అది సాధిద్దాం అని మనం అనేక పథకాలు వేసుకున్నప్పటికి ఏవి సాగుతాయో, ఏవి సాగవో, ఎవరూ చెప్పలేరు. అనుభవించినంత అనుభవించడం, కర్మలు పెంచుకోవడం మిగతా అనుభవాలు పూర్తి చేసుకోవడానికి మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు ఎత్తి రావడం జరుగుతుంది.

3) జీవితములో మనము పెంచుకునే ఆశలు చూస్తే ఎప్పుడూ ఇక్కడే కట్టగట్టుకొని వుండిపొయ్యేవాళ్ళ మనిపిస్తుంది. పుట్టినవాడు గిట్టక తప్పదు. కానీ మన కోరికలు, మన ఆశలు ఎంత బలమైనవి అంటే జీవితము ఎన్నాళ్లు అనే ఆలోచనే మనకు ఎన్నడూ కలుగదు. అందుకే తిరిగి పుట్టుట. జీవితములో చింతలు చీకాకులు వర్ణనాతీతము. భగవత్ సేవలో అంకితం కావాలనే మహాత్ములు మనకు బోధిస్తారు. ఎందువల్ల నంటే భగవత్ భక్తి ద్వారానే ఈ సాంసారిక క్లేశాలు కష్టాలు దాటగలము. భవసాగరాన్ని తరించగలము. మన కోసమని పరమేశ్వరుడు ఏమి ఇస్తాడో వాటినే సంతృప్తితో స్వీకరించాలి.

4) హే భగవాన్ ! "నీ అభీష్టము వల్ల నన్నొక మహారాజుగా చేసినా లేక తిరిపెము ఎత్తుకునే బిచ్చగానిగా చేసినా నాకేమి తేడా కనిపించదు. అదంతా నీ విలాసమే. "నన్ను మహాచక్రవర్తిని చేసినా, ముష్టివాడిని చేసినా నాకేమీ అభ్యంతరము లేదు. నేనెప్పుడు నీ సేవకుడినే" ఒక విశాల సామ్రాజ్యానికి నన్ను చక్రవర్తిని చేస్తే పరమాత్ముని ధ్యానానికే ఆ పదవిని వినియోగిస్తాను లేక నన్ను బిచ్చగాడిని చెయ్యడం నీకు లీల అయితే, నీ ద్వారము దగ్గర తప్ప మరెక్కడ ముష్టి ఎత్తను. పరమాత్ముని చెంత తప్ప మన ఆత్మకు మరొక నివాసము లేదు. ఏ రోజు అయినా, ఎన్ని జన్మల తరువాతనైనా, ఆ మూలము చేరుకోనంత కాలము "పునరపి జననం పునరపి మరణం" పుట్టుతూ చస్తూ, అనేక అష్టకష్టాలకు లోనవుతున్న సంగతి జగత్ విదితమే. మన మనసులో పుట్టే ఆశలను, కోరికలను పరమేశ్వరుడు తీర్చాలని ఆశపడతాము. కోరికలు మన మనసులోనే పుడతాయనే

విషయము మనకు తెలుసు. అయినా దురాశతో కోరికలు పెంచుకోకూడదని మన మనసుకి నచ్చ చెప్పటానికి ప్రయత్నించము. ఈశ్వరాభీష్టము ప్రకారము నడుచుకోమని మన మనసుకి ఎన్నడూ చెప్పము. పైగా మనసులోని కోర్కెలను తీర్చమని పరమేశ్వరుణ్ణి స్థూలంగా పదే పదే ప్రార్థిస్తుంటాము. కాని సూక్ష్మస్థితిలో ఉన్న పరమేశ్వరుణ్ణి స్థూల విధానాలతో ప్రార్థిస్తే ఎలా అందుతుందో ఆలోచించండి.

5) నీలోన వున్న సద్గురువుకు నిన్ను నీవు అంకితము చేసుకోవడములో అపూర్వమైన సంతృప్తి వుంటుంది. నీలోని గురువే (ప్రాణ) నీకు పరమ మిత్రుడు. మార్గదర్శి. నీలోని గురువు ఏది చేసినా అదే నీకు పరమ ప్రయోజన దాయకము. అది నీకు మేలు చేకూరుస్తుంది. నీ గురు వాక్కును నీ హృదయములో పదిల పరుచుకో. గురు వాక్కు ప్రకారము నడుచుకుంటూ గురువు చూపిన మార్గమున సాగిపోతే అనంతమైన దైవిక సంపద మనకు లభ్యమౌతుంది. సద్గురువుకు మనని మనము అంకితం చేసుకున్నందువల్ల శాంతి, ఆనందము లభిస్తాయి. పరమేశ్వరుడు మనల్ని కరుణిస్తాడు. పరమాత్ముని దయ, కరుణ చూరగొన్న వారికి రాజ్యాలు ఎందుకు? రత్నాల రాశులు ఎందుకు? ధన ధాన్యాలు ఎందుకు? ఈ స్థూల భోగాలు ఎందుకు? కనుక పరమేశ్వరుణ్ణి, సత్య(ప్రాణ) నామాన్ని జపిస్తూ ఆయన అభీష్టానికి అనుగుణంగా నడుచుకోవడంలోనే మానవుల శ్రేయస్సు ఆధారపడి వుంటుంది. ఓ మానవా! ఇకనైనా కళ్ళు తెరిచి దైవము యొక్క అభీష్టానికి తగినట్టు నడుచుకో. నీ మనసులో పుట్టే ప్రేరణలతో, ఆలోచనలతో కొనసాగి జన్మజన్మాంతరాలు పొందకు. ఈ మానవ ప్లాట్‌ఫామ్‌లోనే విజ్ఞానవంతుడివై విముక్తిని పొందు. నీ వెంట రాని దానికై ఆరాటపడి పోతావో? నిజమైన గమ్యం చేరుకుంటావో? ఆలోచించుకో?



7. నీ దు:ఖానికి కారణము ఎవరు ?

ఈ లోకములో ప్రతి మానవుడు, అతడు తెలివిగలవాడైన, తెలివి తక్కువవాడైన, ఉన్నవాడైన, లేనివాడైన, చదువుకున్నవాడైన, అక్షర జ్ఞానము లేనివాడైన, చిన్న వాడైన, పెద్దవాడైన, స్త్రీయైన, పురుషుడైన ఎవరైనా సరే హాయిగా, ఆనందంగా ఉండాలని, సుఖంగా జీవించాలని, ఏ కష్టాలు, బాధలు, భయాలు, దు:ఖాలు లేకుండా ఎప్పుడూ నవ్వుతూ త్రుళ్ళుతూ బ్రతుకాలని కోరుకుంటాడు. అలా కోరుకోవడమే కాదు అలా ఆనందంగా జీవించటానికి బుద్ధితో జాగ్రత్తగా ఆలోచించి అనేక నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ఉంటాడు. అనేకమైన కర్మలు చేస్తుంటాడు, వ్యాపారము చేస్తాడు, ఉద్యోగము చేస్తాడు, ఏదో వృత్తిని చేపడుతాడు లేదా రాజకీయాలలో దిగి ఉన్నత పదవులు సంపాదిస్తాడు. అందుకొరకు నిజాయితిగా కష్టపడి పనిచేస్తాడు లేదా అక్రమ మార్గాలలో సంపాదిస్తాడు. అనేక వస్తువులను సంపాదిస్తాడు, ధనాన్ని సంపాదిస్తాడు, ఇళ్ళు కడతాడు, తోటలు పెంచుతాడు, స్విస్ బ్యాంకులలో ధనాన్ని నింపుతాడు. ఎలాగో ఒకలాగా ఆనందాన్ని పొందాలని ప్రయత్నిస్తుంటాడు. అనేక సందర్భాలలో ఆనందము వచ్చినట్టే వస్తుంది. ఆ తర్వాత వస్తువు పోవటమువల్లనో, పదవులు పోవటము వల్లనో, శత్రువులవల్లనో లేదా తనలోని కోరికల స్వభావము మారటము వల్లనో ఈ వచ్చిన ఆనందము వచ్చినట్టే వచ్చి ఆవిరై పోతుంది. మళ్ళీ మనసులో అసంతృప్తి. దానిని పోగొట్టుకోవటానికి మళ్ళీ ప్రయత్నాలు ప్రారంభము. మళ్ళీ వాటివల్ల ఆనందము వస్తుంది. కాని అదీ తాత్కాలికమే. మళ్ళీ అసంతృప్తి. కొందరికి ఎన్ని సంపదలున్నా ఎంత ధనమున్నా చాలదు. ఇంకా ఇంకా కావాలి, అసంతృప్తి, ఇక కొందరికి తమకు లేదనిగాక, ఎదుటివాడికి ఉన్నదే అని బాధ, అసూయ. కొందరికి ఉన్నవి చేజారిపోతాయేమోననే భయము. ఏ క్షణము ఏమౌతుందోననే భయము. ఈ శోకం, భయము ప్రతి మానవుడిని వెంటాడుతూనే ఉంటాయి. "**శోకస్థాన సహస్రాణి, భయస్థాన శతానిచ**" వేలకొద్ది శోకాలు, వందలకొద్దీ భయాలు, ఈ శోకాలు, భయాలు మధ్య ఇంకా ఆనందము ఎక్కడ? ఒకవేళ వున్నా ఎంత కాలము ఉంటుంది? ఒక వేళ అన్నీ బాగున్నా క్రమక్రమంగా ఈ దేహములో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఇంద్రియాలు క్రమంగా పనిచేయటము లేదు. వృద్ధాప్యము మీద పడుతున్నది. రోగాలు రాగాలు తీస్తూ వచ్చి కూర్చుంటున్నాయి. చివరికి ఏదో ఒక రోజు ఈ దేహము రాలిపోవాల్సిందే. మళ్ళీ మరోజన్మ. ఆ జన్మలో మళ్ళీ ఆనందము కోసము పరుగులు. ఇంతకు ముందు ఎన్నో జన్మలలో పరుగులు తీశాము. ఈ జన్మలోను తీస్తున్నాము. అయినా సరే మనము కోరుకున్న శాశ్వత ఆనందము లభ్యము కావటము లేదు. మనకు కావలసింది దు:ఖము లేని ఆనందము. శాశ్వతంగా ఉండే ఆనందము. మార్పులు లేని ఆనందము. కానీ మనకు వస్తున్నది తాత్కాలిక ఆనందము. దు:ఖముతో, భయముతో కూడి

ఉన్న ఆనందము. ఏ మాత్రము పరిస్థితులు మారినా జారిపోయే ఆనందము. ఇదికాదు మనము కోరుకుంటున్నది. మరి మనము కోరుకునే ఆనందము మనకు ఎందుకు రావటములేదు? పుట్టిన దగ్గర నుండి చచ్చేదాకా ఎన్ని కర్మలు చేసినా, ఎన్ని సంపదలు కూడబెట్టినా, ఎందరు వ్యక్తులను తనవారిగా చేసుకున్నా, ఎందుకు ఈ శాశ్వతానందము దక్కడములేదు? ఈ ప్రపంచములో ఎంతదూరము పరుగెత్తినా పరుగులే తప్ప శాశ్వత ఆనందము లభించటము లేదేమిటి? పైగా అనందము కోసమని కర్మలు చేస్తున్న కొద్దీ కర్మ ఫలాలు వాసనలు కూడుకొని అవి మనము మరింత బంధిస్తున్నాయి. జననమరణ చక్రములో పడేస్తున్నాయి. జన్మ, కర్మ వలయములో, సుడిగుండములో త్రిప్పుతున్నాయి. ఎందువల్ల? ఈ లోకములోని వస్తువులుగాని, విషయాలుగాని, భోగాలుగాని అనిత్యమైనవి. అనిత్యమైన విషయాలు అనిత్యమైన ఆనందాన్నిస్తాయి గాని శాశ్వతానందాన్నివ్వలేవు. మరి ఏమిటి దీనికి పరిష్కారము? శాశ్వతమైన ఆనందము నీకు కావాలంటే అశాశ్వతమైన, అనిత్యమైన వస్తువుల వెంట, విషయాల వెంటపడరాదు. శాశ్వతమైన వస్తువేదో తెలుసుకొని అట్టి వస్తువును పొందటానికి ప్రయత్నము చేయాలి. శాశ్వత వస్తువు పరమాత్మ కనుక ఆ పరమాత్మను తెలుసుకొని ఆయనను ఆశ్రయించాలి. ఆయనకు దగ్గర కావాలి. ఆయనతో ఐక్యము కావాలి. అప్పుడే ఆనందము, శాశ్వతానందము లభించి దానితో దు:ఖాలన్ని మటు మాయము. అయితే పరిమితమైన వస్తువులు పరిమితమైన ఆనందాన్నిస్తాయే గాని శాశ్వతానందాన్ని ఇవ్వలేవని ముందుగా గ్రహించాలి. తర్వాత తాను అనుభవిస్తున్న దు:ఖాలనుండి విడుదల పొందాలంటే తాను సమస్త కర్మ బంధనాల నుండి విడుదల పొంది శాశ్వత పరమాత్మను తెలుసుకొని ఆయనతో ఐక్యమైపోవడం, మోక్షాన్ని పొందటము ఒక్కటే శాశ్వత పరిష్కార మార్గమని గుర్తించాలి. అట్టి మోక్ష సాధనకు తీవ్రమైన ప్రయత్నము చేయాలి. మోక్షమంటే మరేమీ కాదు. నీ సహజ స్థితియే మోక్షము. నీవు పరమాత్మ స్వరూపుడివే. నీవు మోక్ష స్వరూపుడివే. నీవు శాశ్వత ఆనంద స్వరూపుడివే. అయితే ఆ సంగతి నీవు మరిచావు. నీవెవరో నీవు మరచావు నిన్ను నీవు తెలుసుకోకపోవటమే నీ బాధలకు కారణము. కనుక ఇప్పటికైనా నీ కళ్ళు తెరచుకొని నీవెవరో తెలుసుకో. నీ సమస్యలన్నీ తీరిపోతాయి. అయితే ఎలా తెలుసుకోవాలి? ఎవరుచెబుతారు? బ్రహ్మ విద్యకు సంబంధించిన అనుభవ పూర్వకమైన అచ్యుతాశ్రమ గురువులు మీ కోసము ఎదురు చూస్తున్నారు వెళ్ళండి. విద్య తీసుకొని ఆచరించి ఆనందాన్ని పొందండి. మీలోని అసంతృప్తిని తొలగించుకొని శాశ్వత ఆనందమును పొందండి. ఆత్మజ్ఞానము లేకుండా ఎన్ని కర్మలు చేసినా మోక్షము లేదు. ఆత్మజ్ఞానాన్ని సందేశాల ద్వారా, ఆదేశాలద్వారా తెలుసుకునే వీలులేదు. కేవలము ఉపదేశము ద్వారానే తెలుసుకోవాలి. సాధానాకాంక్షులైన మీరు ఆ బ్రహ్మ విద్యను పొందండి.



8. దైవాంశ అయిన ఆత్మ, ప్రాణ, మనసు మన దేహములో వున్నా మానవునికి ఎందుకీ దుఃఖం?

పరమాత్మ నుంచి వచ్చిన ఆత్మ, ప్రాణ, మనసు మనదేహములో ఉన్నప్పటికీ కూడా మానవులు దుఃఖానికి గురికావడం ఏమిటి? అని మనం చర్చించుకుందాం.

1) ఆత్మ అనునది బ్రహ్మపురిలో సుప్తావస్థలో ఉంటుంది. అంటే మన మెదడులో థర్డ్ వెంట్రికల్ లో నిక్షిప్తమై వుండి ఈ దేహ సామ్రాజ్యాన్ని ఏలడం కోసం 'ప్రాణ," "మనసు" ని కిందికి దింపి తను యథాస్థానములో కూర్చొని స్వయంప్రకాశమై ఉంటూ అన్నింటికి ద్రష్ట అయి కూర్చున్నది.

2) "ప్రాణ" (PRANA): ప్రాణకు అనుచరగణమైన పంచ ప్రాణాలు 1. ప్రాణ, 2. అపాన, 3. వ్యాన, 4. ఉదాన, 5. సమాన వాయువులు. వీటితో పాటు ఉపవాయువులు 1. నాగదత్త, 2. కూర్మ, 3. కృకర, 4. దేవదత్త, 5. ధనంజయలతో కలసి ఈ దేహసంరక్షణలో ఇవి తోడ్పడుతూ తమ తమ విధులను నిర్వహిస్తాయి. దేహములో వుండబడిన కోటానుకోట్ల జీవకణాలకు కావలసిన గాలి, నీరు, ఆహారాన్ని రక్తం ద్వారా అందిస్తుంది.

   ★ ప్రాణ బ్రెయిన్ రీజియన్ లో "ఫోర్త్ వెంట్రికల్" లో వుండి రెస్పిరేటరీ సిస్టమ్ (Respiratory system) ద్వారా అన్నింటిని యాక్టివ్ చేస్తూ తమలో ఊష్ణం తగ్గకుండా 98 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ హీట్ గా ఉంచుతూ తన విధి నిర్వహణలో ఎలాంటి అలసట ఎరుగక జాగ్రత్, సుషుప్తి అవస్థలల్లో కూడా పనిచేస్తూ సజీవంగా వుండునట్లు తన విధిని నిర్వహిస్తుంది. దేహము ఈ రకముగా నిలవడానికి కారణం ఈ ప్రాణయే! దీనినే "క్రియాశక్తి" అంటారు.

3) మూడవ శక్తి అయినటువంటి మనసు (ఇచ్ఛాశక్తి) ఈ దేహాన్ని కంట్రోల్ చేస్తూ తన ఇష్టారాజ్యంగా అజ్ఞానముతో తమోగుణ స్థితిలో చేయరాని కర్మలు చేస్తూ, దాని ఫలితాలను, జీవాత్మకు అంటగడుతూ అనేక జన్మలకు నెలవవుతుంది. బంధానికి మోక్షానికి కారణభూత మవుతుంది (మన ఏవ మనుష్యానామ్...)

4) అన్ని జన్మలలోను మానవ జన్మయే ఉత్తమోత్తమమైనది. జన్మలు తన కర్మానుసారం మారుతుంటాయి. అసలు జన్మలు మూడు రకములు.

   1. దేవ జన్మ, 2. మానవ జన్మ 3. జంతు జన్మ. ఇందులో కర్మల ఫలితాలను బట్టి జన్మ లెత్తుతుంటారు. కర్మలు ఆ జీవునితోపాటుగా కలిసి ప్రయాణిస్తాయి. అదే శరీరమనే బంధనము. ఈ బంధనముతోనే మనిషి ఈ లోకములోకి వస్తున్నాడు.

5) ఈ దుఃఖానికి నిలయమైనటువంటి శరీరాన్ని ధరించడం వల్ల ఈ దుఃఖబాధలు అనుభవించాల్సివస్తుంది.

6) జన్మ జన్మాంతరాలలో మనము చేసుకున్న కర్మలవల్ల, ఆ కర్మల యొక్క ఫలితాన్ని అనుభవించడం కోసం జన్మ అనేది ఎత్తవలసి వస్తుంది. అంటే శరీరాన్ని ధరించాల్సి వస్తుంది.

7) మనం చేసే కర్మలు కొన్ని మంచివి, కొన్ని చెడ్డవి ఉంటాయి. ఈ జన్మలోనే కాకుండా వెనుకటి జన్మలలో కూడా కర్మలు చేసి వుంటాము. ఆ కర్మలే శరీరానికి బంధనాలు అవుతాయి. అంటే మనము చేసే శుభాశుభ కర్మల యొక్క సంస్కారముతో బంధింపబడి ఉన్నదన్నమాట.

8) పూర్వ కర్మల ఫలితానుసారంగా వచ్చిన ఈ శరీరముతో మళ్ళీ మళ్ళీ చేయకూడని కర్మలు చేస్తూ ఈ శరీరాన్ని ఇంకా బంధించుకుంటున్నాము. మనలో ఉన్న స్థూల మనసుతో బాహ్యవిషయాల యందు ప్రలోభపడి, స్థాయికి మించిన కోరికలతో అనేక కర్మలు చేస్తూ ఆ కర్మ ఫలాన్ని అనుభవించటానికి అనేక జన్మలు పొందుతూ చస్తూ జనన మరణాలనే చక్రములో తిరుగుతుంది.

9) అందుకే జన్మ అనేది ఎందుకు కలుగుతుంది అనే ప్రశ్నకు జవాబు మనము చేయు కర్మల ఫలితాలే. ఈ జన్మలో కూడా ఇంకా ఇంకా కర్మలు చేస్తూ మనను మనమే బంధించుకుంటున్నాము. ఈ కర్మ శృంఖలాల నుండి విముక్తి పొందాల్సిన ఆవశ్యకత ఏర్పడింది. ఈ శరీర మనేది కర్మఫల స్వరూపమే.

10) మనసు ఈలాంటి కర్మ చేయడానికి కారణం మనసులో పుట్టు తృష్ణ (కోరిక) వల్లనే. తృష్ణ చేత ప్రేరేపించబడి ఏ వస్తువు అయిన నాది, అధికారము నాదే అని, ఇది నాకోసమే అని, ఉన్నాదల్లా నాకే అని, అంతా నేనే నని, అంతా నాకోసమే నని, అహంకారము పుడుతుంది. దీనికి కారణం అవివేకమే, విచారణాశక్తి లేకపోవడమే. ఈ వివేకశక్తి లేని వారికి "అంతర్‌దృష్టి" ఉండదు.

11) అవివేకము అనేది అజ్ఞానము వల్ల కలుగుతుంది, అజ్ఞానము వల్ల దుఃఖము కలుగుతుంది. ఒకదానికొకటి సంబంధం కలిగివున్నాయి. ఎలాగంటే, చెట్టు బీజాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆ బీజమే మళ్ళీ చెట్టును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అట్లాగే అజ్ఞానము దుఃఖానికి కారణమైతే, ఆ దుఃఖమే అజ్ఞానానికి కారణమౌతుంది. ఆ విధంగానే ఈనాడు మనము చేస్తున్న కర్మలన్ని పూర్వజన్మ సంస్కారం యొక్క ఫలితాలే గదా !

12) ఈ విధమైన కార్యకారణ ప్రవాహం నడుస్తూనే ఉంటుంది. దీనికి మూలమేమిటి అవిద్యాత్మకమైన (బ్రహ్మవిద్య లేక) అజ్ఞానము. ఈ అజ్ఞాన స్థితిలో దుఃఖము కలగటం

అనేది తప్పనిసరి. కాబట్టి దుఃఖము అజ్ఞానము అనే రెండు ఒకదానినొకటి కారణాలుగా వున్నాయి. అజ్ఞానము వున్న చోట దుఃఖము తప్పదు.

13) అజ్ఞాన మనగా ఆ పరాత్పరుని నుంచి వచ్చిన ఆ మూడు శక్తులను ఏకము చేయక పోవడమే ప్రథమ అజ్ఞానము. విడదీసి పంపడమే దుఃఖానికి కారణం. దానివల్ల కర్మఫలితాలు అనుభవిస్తూ జీవితములో గందరగోళ పరిస్థితులు ఏర్పడి, అస్తవ్యస్త మైన జీవనముతో సుడిగుండములో చిక్కుకున్న నావ లాగా పరిస్థితి ఏర్పడింది.

14) నిన్ను నీవు తెలుసుకునే ప్రయత్నము చేయక గత జన్మల లాగానే ఈ జన్మలో అశ్రద్ధ చేస్తే ఇంకా ఈ శరీర బంధనములో ఇరుక్కొని, "పునరపి జననం పునరపి మరణం" పొందుతున్నాము.

15) వచ్చినవి దైవీశక్తులు అయినప్పటికి, వాటిని దైవీ శక్తులుగా గమనించక, తేలిక భావముతో, తృణప్రాయముగ ఎంచి, వాటి బాగోగులు చూడక, సరయిన విధానములో జీవనము గడపక, తమ ఇష్టారాజ్యంగా ప్రవర్తించడం కూడా ఈ దుఃఖానికి ఒక కారణం.

ఉదా: పది లక్షలు వెచ్చించి ఒక కారును తీసుకొని దానిని సరి అయిన విధానములో నడుపక మందు మత్తులకు బానిసయై ఆ వాహనాన్ని లోయలో పడేసినచో కంపెనీ వారిది తప్పగునా? లేక డ్రైవరు నిర్లక్షమా? మనము బట్టల కొట్టులో తెల్లటి వస్త్రము తెచ్చుకొని ధరించి దానిపై పడు మురికిని తొలగించుకోకపోవడం మన పొరపాటా? లేదా కంపనీ పొరపాటా? దీని బాధ్యత ఎవరిది?

16) అదేవిధంగా పవిత్రమైన దైవీ శక్తులను అపవిత్రంగా తయారు చేసుకొని చిందర వందర జీవితము గడుపుతున్న ఈ మానవుని నిర్లక్ష్యమే కాదా ! దాని వల్ల జీవితాలు వ్యర్థమై పోతున్నాయనేది నిర్వివాదాంశము కాదా !

17) జీవాత్మ, పరమాత్మలో ఐఖ్యము చెందితే తప్ప దుఃఖ నివృత్తి అనేది అసంభవము. జీవాత్మ పరమాత్మ ఐక్యతకు మూలము ఈ సాధనయే (బ్రహ్మవిద్యయే).

18) భగవంతునిలో ఈ జీవాత్మని ఐక్యము చేసి మోక్షము ఇప్పించ గలిగే ఈ సాధనకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత వున్నది. దానిని విజ్ఞులయిన మీరు తేలిక భావముతో చూడగూడదు. దాని యెడల నిర్లక్ష్యము వహించ కూడదు. నీ కర్మలు నీవు ఇక్కడే కాల్చుకోవచ్చని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ నొక్కి వక్కాణించారు "ప్రయత్నా ద్యత మానస్తు, యోగి సంశుద్ధ కిల్బిష:" అనే శ్లోకం ద్వారా ప్రజానీకానికి ఒక గొప్ప సందేశాన్ని అందించారు. అది గమనించగలరు.



౯. నీ కోసం నీవు తెలుసుకో

ఈ ప్రపంచము ఏమిటి? దీని తత్వం ఏమిటి? దీన్ని పనికట్టుకొని సృష్టించారా? లేక తనంతటతానే సృష్టి అయిందా? అసలు మనకు ఇంద్రియగోచరం అవుతున్న ఈ ప్రపంచం నిజంగా ఉందా? లేక అది మనకు ఇంద్రియాలు, మనస్సు చేస్తున్న ఇంద్రజాలమా?

మానవ జీవితానికి లక్ష్యం ఏమిటి? అర్థం ఏమిటి? అసలు మానవ జీవితానికి ఒక లక్ష్యము, అర్థము ఉన్నాయా? నేనెవరిని? ఎక్కడినుంచి ఈ లోకానికి వచ్చాను? ఇక్కడి నుంచి ఎక్కడికి పోతాను? జననానికి ముందు నేను ఉన్నానా! మరణాంతరం నేను ఉంటానా! ఇంతకి నాలోని ఈ “నేను” ఎవరు? మానవుడు స్వతంత్రుడా! అస్వతంత్రుడా! అతనికి నిర్ణయ స్వేచ్ఛ free will ఉందా?

మన పూర్వులు ఎవరు? ఏం చేశారు? ఎలా జీవించారు? ఏ విజయాలు సాధించారు? ఏ అపజయాలు పొందారు? మనకు ఏ వారసత్వం మిగిల్చి వెళ్లారు? అనేది తెలుసుకోవాలి. మానవుడు స్వభావ సిద్ధంగా వివేచనాశీలి. రేషియోసినేషన్ (ratiocination) వివేచన అనే లక్షణము అతడిని జంతువుల నుంచి విడదీస్తుంది. జంతువులు తమ సహజ సంవేదనల సహాయముతో పనులు చేస్తాయి. మానవుడు మాత్రమే బుద్ధిని ఉపయోగించి వివేచిస్తాడు. జంతువులు ప్రశ్నలు వేయవు. మానవుడు ప్రశ్నలు వేస్తాడు. కొన్ని విశ్వాసాలు వేరుపర్చుకుంటాడు.

ఈ ప్రపంచానికి ఆది, అంతము ఉన్నాయా? ప్రాణం అంటే ఏమిటి? పాపం అంటే ఏమిటి? పుణ్యము అంటే ఏమిటి? ఏది తప్పు? ఏది ఒప్పు? నా జననానికి ముందు నేను ఉన్నానా! మరణం తరువాత ఉంటానా! స్వర్గము, నరకము, పూర్వజన్మ, పునర్జన్మ అంటూ ఉన్నాయా! లోకములో ఎందుకింత క్రౌర్యము ఉంది! ఎందుకింత స్వార్థము, ఇంత నైచ్యం, ఇంత హైన్యం, ఇంత దైన్యం? వీటిని పరిహరించి లోకాన్ని ఇంతకంటే మేలైనదిగా తీర్చిదిద్దడానికి వీలున్నదా!

ఈ మహా సృష్టికి కారణం ఏమిటి? ఎక్కడ నుంచి ఎందుకు మనం జన్మించినాము? దేని వల్ల మనం జీవిస్తున్నాము? తుదకు మనకు విశ్రాంతి స్థలము ఎక్కడ? మన సుఖ దుఃఖాలన్ని ఎవరివల్ల, దేనివల్ల నిర్ణయం అవుతున్నాయి? ఏ శాసనాలు మనల్ని నడుపుతున్నాయి? “పరబ్రహ్మ” అంటే ఏమిటి? బాహ్య ప్రపంచాన్ని జయిస్తున్న మానవుడు తన అంతఃప్రపంచాన్ని జయించలేకపోతున్నాడు. తనను తానూ జయించుకోలేకపోతున్నాడు. మానవుడు తనను తనలో నుంచి తెలుసుకోవాలి, బాహ్యంగా ఎంత తెలుసుకున్నా అది నాణేనికి ఒక వైపు అవుతుంది. రెండవ వైపున ఉన్నదే నీలోని తత్వ వివేచన.

1) మన భారత దేశము పుణ్యభూమి అని ఎందుకు అంటారు?
2) నాలుగు వేదాలు అందించిన సందేశం ఏమి?
3) ఉపనిషత్కారులు చూపిన మార్గము ఏమి?
4) పురాణాలు, శాస్త్రాలు కథ రూపకంగా సూక్ష్మములో చెప్పిన సాంకేతిక విషయ మేమి?
5) భగవంతుని ముఖారవిందం నుండి జాలు వారిన భగవద్గీత ప్రబోధించిన కర్తవ్యం ఏమి?
6) నేటి కలియుగ మానవుని దైన్య స్థితికి కారణం ఏమి? ఈ స్థితి పోవు మార్గం ఏమి?
7) వీటిని అన్వేషించి అర్థం చేసుకున్నది ఎంత?
8) భగవంతుడు అంటే ఏమిటి?
9) భగవంతుని కృప పొందాలంటే ఏం చేయాలి?
10) భగవంతుని సేవ అనగానేమి?
11) నీలోన ఉన్న దైవ శక్తులు ఏమి?
12) ఆ శక్తులు ఎవరి సొత్తు?
13) ఎవరివి వారికి సమర్పిస్తున్నామా?
14) సమర్పించక పోవడం వల్ల నష్టం ఏమి?
15) మనసు అశాంతికి కారణం ఏమి?
16) మనసు శాంతి, ఆనంద స్థితి, మానవుడు ఎలా పొందగలడు?
17) ఆనందం కోసం పూర్వికులు చూపిన మార్గం ఏమి? ఆ విద్య ఏమి? ఆ విద్యను ఏమంటారు? భగవద్గీతలో చెప్పిన బ్రహ్మ విద్య అనగానేమి?
18) బ్రహ్మ విద్య ద్వారా ఆ దైవాన్ని దర్శించ వచ్చని అనాదిగా మన పూర్వికులు, యోగులు, ఋషులు, మునులు, తపస్సులు ఉపనిషత్కారులు మొదలగు వారు ఆచరించి, తరించి ఆనందించి మానవ జన్మ కర్తవ్యాన్ని పూర్తి చేసుకొని మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు పొందకుండా చేసుకున్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని ఆచరించండి.



10. నిన్ను నీవు తెలుసుకో

1 వ ప్రశ్న : "KNOW THY SELF" అనగా నేమి?
"నిన్ను నీవు తెలుసుకో" అనగా నేమి?

1) నిన్ను నీవు తెలుసుకో అనగా... నేను అనగానేమి?

ఈ సృష్టి అనగా నేమి ?

నేను ఎక్కడి నుండి వచ్చాను?

నేను ఎక్కడికి వెళతాను ?

నేను అను రెండు అక్షరాల అర్థమేమి? అను తెలుసుకొను విషయమే **"KNOW THY SELF".**

2) తనను తాను ఎరుంగవలెనను సహజ కాంక్ష మనలో వచ్చినప్పుడు దానిని తెలుసుకొను దాకా తనకు తృప్తి లభించదు. తెలుసుకొనునంత వరకు మనము బ్రతుకుటయూ అగత్యమే కదా! ఆ రీతి బ్రతికి ఉండుట చావుకు గురికాక ఇచ్ఛామరణుడు ఎలా అవుతాడని ఆ సమస్య మనలని వేధించును. అందుగూర్చి ఈ దేహములోనే తానొచ్చిన మార్గము వెతికి స్వస్వరూపజ్ఞానము పొంది, ఆత్మదర్శనము చేసుకొని, పరమాత్మ దర్శనము చేసుకొను వరకు వెళ్ళి మూలచేతనమైన, **సర్వాత్ముడయిన ఆ ''స్వరాట్'', ''విరాట్'', లను జపములో దర్శించి తన స్థానమేదో అవగాహన చేసుకొని వెళ్ళవలెను. అదే తనను తాను తెలుసుకొనుట**.

3) యావత్ సృష్టికి మూలమైన ఆ శక్తిని ఎరుగుటయే తనని తాను తెలుసుకొను విధానము. దీనికోసమే యుగ యుగాల నుండి పూర్వీకులు నేను ఎవరను ప్రశ్నతో యోగులు, ఋషులు, మునులు, తపస్వులు, ఉపనిషత్కారులు మొదలగు ఋషి సంప్రదాయమంతా తమ తమ తపస్సులలో అహర్నిశలు ప్రయత్నము చేస్తూనే వున్నారు.

4) ఇది ప్రతి మానవుడు చేయాల్సిన ప్రథమ కర్తవ్యము. ఇది ఎవరి మీదనో గొప్పవారము, అధికులము కావాలనేది కాకుండా తమకు తామే స్వరూపజ్ఞానము పొందాలి. అలాంటిదే ''**నిన్ను నీవు తెలుసుకో**.''

5) "నిన్ను", "నేను" అనగా స్థూలములో చెప్పు సమాధానములు కావు. ఇవి సూక్ష్మ స్థితికి చెందిన భావనలు.

6) **నేనెవడను?**

సప్తధాతువులచే ఏర్పడిన స్థూలదేహమును "నేను" కాను శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస గంధములను పంచవిషయములను "నేను" కాను శ్రోత్ర, త్వక్, చక్షు, జిహ్వ, ఘ్రాణము లను జ్ఞానేంద్రియములైదు "నేను" కాను.

వచన, గమన, ఆదాన, మలవిసర్జన, ఆనందములను ఐదు కార్యములను చేయునట్టి వాక్, పాద, పాణి, పాయువు, ఉపస్థలను కర్మేంద్రియము లైదు "నేను" కాను.

శ్వాసాది పంచ వ్యాపారములను చేయు ప్రాణాది వాయు పంచకము "నేను" కాను. తలంపుల యొక్క మనసును నేను కాను.

విషయ వాసనలతో కూడి, సర్వవిషయములందు ఇరుక్కొని, సర్వ వ్యాపారములను చేయు అజ్ఞానమును "నేను" కాను.

7) పైన చెప్పినవన్ని నేను కానిచో అప్పుడు నేనెవడను? వీటన్నింటికి "నేను" కాదని ప్రత్యేకంగా నిలిచి ప్రశ్నించు (విచారణాశక్తి) ఎఱుకయే "నేను."

8) **''ఎఱుక'' స్వరూపమెట్టిది?**

ఎఱుక స్వరూపమే చైతన్యవంతమైన, నిత్యానందమైన, ఆ పరబ్రహ్మ స్వరూపమే, సచ్చిదానందము (సత్ + చిత్ + ఆనందము), అదే "నేను" అయివున్నాను. ఈ సచ్చిదానందాన్ని జప సాధనలో తీవ్రత హెచ్చి తన యొక్క తపనయే తపస్సుగా మారినప్పుడే ఆ సచ్చిదానంద మూర్తి దర్శనమగును. దృశ్యముగా వున్న ఈ జగత్తు కనపడక పోయినప్పుడు ఆ స్వరూపము యొక్క దర్శనమగును.

9) **దృశ్య మైన ఈ జగత్తు ఎప్పుడు కనపడక పోవునో!**

సర్వవిషయ జ్ఞానములను, సర్వ స్థూల వ్యాపారములకు కారణమగుతున్న మనస్సు తన చేష్టలు అణిగినప్పుడు ఈ స్థూల జగత్తు అంతయు అంతర్ధాన మగును. మనసు నుండియే అన్ని తలంపులు (ఆలోచనలు) తోచుచున్నవి, తలంపులు త్రోసివేసినప్పుడు అక్కడ మనస్సనేది లేదు. కనుక తలంపులే మనసు యొక్క స్వరూపము.

10) ఈ మనసు యొక్క తలంపులు పోవాలంటే ''**నేను ఎవడను**'' అను సదా విచారణ చేత ఇతరములైన తలంపులన్ని నాశనము చెంది ఆ తరువాత స్వరూప దర్శనమగును. దానినే **"KNOW THY SELF"** నిన్ను నీవు తెలుసుకున్నట్లు అగును. అప్పుడు "నేను ఎవడను" అను దానికి సమాధానము లభించును.

11) "నేను"అనగా ఈ కనపడు దేహమును కాను. ఈ విశ్వములో కనపడే సమస్త పదార్థములు ఏవియు "నేను" కాను. ఇవి అన్నియు అనాత్మ స్థితివి. అత్మవి కావు. వీటన్నిటిని చూసిన వాడే ఆత్మ. అంటే పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన పరమపురుషుడే ద్రష్ట. అతడే నిత్యుడు .

12) **ఆత్మ, అనాత్మ అనగా?**

ఈ కంటికి కనపడే ప్రతిది అనాత్మ స్థితిదే. ఈ కనపడనిది ఏదో ఆత్మ అయి వున్నది. ఆత్మ చిన్మయమైనది. చిన్మయ స్వరూపమే, అవ్యక్తమే, శాశ్వతమైన ఆత్మయే ''**నేను**'' అనునది.

2వ ప్రశ్న: దేవతలకైనా రాక్షసులకైనా ఇచ్చినది ఒకేవిద్య అయినా రాక్షసులు ఎందుకు అలా మారారు?

1) ఒకే బ్రహ్మవిద్య ఐనప్పటికీ సాధనలో వచ్చు మార్పులను విచక్షణా బుద్ధితో అవగాహన చేసుకోకపోవడం వల్ల అనేక దుష్పరిణామాలు ఏర్పడుతాయి. సాధనలో సాధకులు గమనించవలసిన ఒక విషయము: ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం సాధన చేయు సాధకులు బహు ప్రీతితో తెలుసుకోవాలన్న తపనతో, సాధించాలన్న లక్ష్యముతో, జపము చేస్తూ ఆ గతాగతి తీవ్రంగా చేసినవారికి అశనోత్పత్తి జరుగును. ప్రతి దినము ఆలా సాధన చేయడం వల్ల అశనోత్పత్తి జరిగి ఆ అశనాన్ని ప్రాణ స్వీకారము చేస్తూ బలిష్ఠుడై, దిన దినాభివృద్ధి చెంది, నూతన ఉత్సాహంతో "హూ" అను ఝంకారముతో అహంకారము హెచ్చి ''**ఇగోఇజం**'' పెరుగును.

2) తదుపరి ప్రాణ, మనసు స్నేహంతో ముందుకు వెళ్ళు సందర్భముగా ఒక వింతైన సంఘటన ప్రతి సాధకునికి సూక్ష్మస్థితిలో గోచరమగును. ఆ స్థితికి వెళ్లిన తర్వాత జపములో అక్కడ రెండు మార్గములు కనిపించును. దీనినే బైబిల్ లో ఒక వాక్యము చెప్పబడినది. **"Wide is the gate and broad is the way that leadth to destruction".** దీనినే నాశనమునకు గొనిపోవు ద్వారము విశాలముగాను వెడల్పుగాను వున్నది అన్నారు.

3) ఇక రెండవది: శాశ్వత జీవనము, జీవిత సాఫల్యము, మానవకర్తవ్యము, సాధ్యపడునని **"sraight is the way and narrow is the gate that leadth unto life"** అని చెప్పబడినది. ఆ మార్గములు మనలోనే వున్నాయి. వీటినే ప్రవృత్తి, నివృత్తి మార్గములు అంటారు.

4) ఈ స్థానములో సాధకులు ఎంత తీవ్రమైన తపస్సు చేసినప్పటికీ ఆ తపస్సు జ్ఞానానికి ఉపయోగపడక అహంకారానికి హేతువై పోవును. ఒకే విధమైన జపము ఒకే విధమైన ఫలితాలు రాకుండా తమ తమ ప్రవృతులను బట్టి రాక్షసత్వంగా, దైవత్వముగా విభజింపబడుతుంది. ఒకే విధమైన విద్యలో ఇలా ఫలితాలు రావడానికి కారణం తమ తమ సంచిత, అగామి, ప్రారబ్ధకర్మలే కాకుండా ఆ కర్మలను ఈ మానవ దేహములో కాల్చుకోవచ్చని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ''**ప్రయత్నాద్యతమానస్తు**'' అని చెప్పినప్పటికీ అజ్ఞానముతో కాల్చుకోక పోవడం ఇది మానవ తప్పిదమే కదా !

5) అజ్ఞానస్థితిలో మైమరచి విర్రవీగుతూ అహంకారపూరిత భావాలతో వెళ్ళినచో ఆ విశాలమైన రోడ్డు (నరకమునకు తీసుకపోవునది) మార్గములో వెళుతుంటారు. ఇక్కడ విచక్షణ కలిగిన సాధకుడు ఇరుకైన స్వర్గ మార్గమును ఎంచుకుంటాడు. ఆ మార్గములో ప్రతి సాధకుడు వెళ్ళవలసిన అగత్యము వున్నది.

6) కాని అంతరాత్మ ప్రబోధమునకు విలువ నీయక ఆ విశాలమైన మార్గముననే పయనించెదరు. ఈ మార్గమున పయనించినవారు రజో, తమో, గుణ ప్రవృత్తి కలిగి అజ్ఞానాంధకారములో కొట్టుకు పోతూ అహంకార బుద్ధితో రాక్షస ప్రవృత్తి కలిగి ఉంటారు.

7) ఆ కోవకు చెందిన వారే రావణాసురుని లాంటి వారు. వారు ఘోరమైన తపస్సు హఠ యోగముతో చేసి దేవతలను మెప్పించి వరాలు పొందుతారు. ఆ కోవలోనే శంకరుని యొక్క మెప్పు పొందారు. అక్కడ హఠయోగ ప్రవృత్తితో సాధన చేసి తమ తమ ఇష్ట దేవతలను కొలిచి సిద్ధులు, వరాలు మొదలగునవి పొందవచ్చును. ఐనా హఠయోగ ప్రయోగము స్థూలమునకు వినియోగింపబడును కాని సూక్ష్మ స్థితిలో జ్ఞానాన్ని పొంది "**నేను ఎవడను**" అని విచక్షణ చేసుకోక ముందుకు సాగిపోతుంటారు. మూలపురుషుడైన, ఆనంద స్వరూపుడైన, ఆ మూర్తిని దర్శించలేరు. చిత్ శక్తికి హఠయోగ ప్రయోగము పనికిరాదు. **తపస్సు, జ్ఞాన కాంక్షి కాలేక అజ్ఞాన ప్రవృత్తిలో చేయకూడని కర్మలు చేస్తూ ప్రజాహితమైనవి కాకుండా, లోకకళ్యాణంకోసం కాకుండా, స్వలాభాపేక్షతో, స్వార్థపరబుద్ధితో, అధర్మ ప్రవర్తనతో, నేనే అనే అహంతో ఈ దారిలో వెళ్ళినవారు ప్రవర్తిస్తారు**. దీనినే రాక్షస ప్రవృత్తి అంటారు.

3 వ ప్రశ్న: మామిడి చెట్టు పండ్ల గూర్చి?

1) ఒక స్థలములో పెట్టబడిన మామిడి చెట్టు వాటి యొక్క ఫలాలు చాలా మధురాతి మధురముగా ఉండగలదు. వాటి యొక్క విత్తనాలే వేరే స్థలాలలో నల్లభూములు, రేగడి భూములు, ఎర్రనేలలు, చవిటి నేలలలో విత్తి నప్పుడు ఆ స్థల గుణ ప్రభావముల చేత వేరు వేరు ఫలితాలు రాగలవు. రుచులు కూడా మారిపోవును. కారణం? స్థల మార్పిడివల్ల దాని తియ్యటి దనము యొక్క గుణము మారిపోవును.

2) అదే విధముగా ఒకే తల్లి తండ్రులకు పుట్టిన సంతానం నలుగురు కుమారులు నాలుగు రకాల గుణములతో ప్రవర్తించెదరు. కారణం వారు వచ్చునప్పుడు తెచ్చుకున్న కర్మానుసారముగా వారి బుద్ధులు ప్రవర్తించును. అది వారి పూర్వజన్మ సుకృతముపై ఆధారపడి వుండును.

3) మన ఇంటి ఆవరణలో ఒకే స్థలములో మనము మొక్కలు నాటినచో కొన్ని పూవులు ఇచ్చును, కొన్ని కాయలు ఇచ్చును, కొన్ని తీపి గల పండ్లు ఇచ్చును, కొన్ని చేదుతో (వేప) కూడుకున్నవి ఇచ్చును. అనగా వీటన్నిటికి స్థలము ఒక్కటే కదా! అంతే కాకుండా, ఒక పుష్పాన్నిచ్చే చెట్టులో ఒకే కలర్ పుష్పము కాకుండా వివిధ రకాల కలర్ల పుష్పాలు ఎందుకు వస్తాయి. వీటన్నిటి మూలం ఒకటే భూమి కదా! అంటే తమ తమ స్వభావ గుణ విశేషాలను బట్టి ఉంటాయి.

4) అదే విధముగా ఒకే దైవ, ఒకే విద్య ఐనప్పటికీ వారి వారి కర్మానుసారముగా తమ తమ గుణాలను మేళవింపు చేసుకొని నడుచుకొందురు.

5) ఆ పరాత్పరుడు ఆత్మనిచ్చి, ప్రాణాన్నిచ్చి, మనసునిచ్చి సద్బుద్ధితో స్వధర్మాన్ని పాటించి తిరిగి చేరుకొమ్మని అదేశిస్తూ వారి వారికి స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యాలు కల్పించితే ఆ స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను మిస్ యూజ్ చేసుకొని అజ్ఞానాంధకారములో పోవువారు, జన్మ జన్మాంతరాలుగా "**పునరపి మరణం పునరపి జననం**" అనే సంసారచక్రములో తిరుగాడుచున్నారు. దీని నుండి సాధకులు బయట పడాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వున్నది.

6) దైవీశక్తులతో సూక్ష్మబుద్ధి యొక్క ప్రేరణతో తనను తాను తెలుసుకొని బంధ విముక్తులు అవుతున్నారు. వారికైనా, వీరికైనా ఒకే అంశమునుండి వచ్చినప్పటికీ వారి కర్మానుసారముగా అజ్ఞానాంధకారములో మునిగి పోవడం వల్ల ఒకేరకమైన ఫలాలు అందుకోక పోవడం, రుచులు చవిచూడక పోవడం జరుగుతుంది.

4 వ ప్రశ్న: "ఏకోవశీ సర్వ భూతంతరాత్మ" అనగా నేమి?

1) ఏకోవశీ సర్వ భూతాంతరాత్మ అనగా! ఈ సృష్టిలోని సమస్త జీవులలో అంతర్యామిగా నెలవయి ఉన్న శక్తియే దైవీశక్తి. ఆ శక్తి లేని ఏ జీవి గూడా కళ్యాణకారకముగా ఉండ జాలదు. అన్ని భూతములు అనగా అన్ని జీవులలో సత్య జ్ఞాన అనంతరూపుడైన పరమేశ్వరుడు ఒకడున్నాడు. ఈ చరాచర జగత్తు అంతా ఆయనచే సృష్టించబడిందే!

2) పాలలో వెన్న వ్యాపించి వున్నట్లుగా ప్రపంచ మంతట పరమాత్మ నిండివున్నాడు. అగ్ని నుంచి నిప్పురవ్వలు పుట్టినట్లుగా ఆ పరమాత్ముని నుండి జీవులు ఉద్భవిస్తున్నాయి. అనగా జీవాత్మ పరమాత్మకు ప్రతిబింబము. పరబ్రహ్మము సర్వము వ్యాపించి వున్నది. ఇది ఉన్నచోట మరొక వస్తువు ఉండుటకు సాధ్యము కాదు. అనగా విభిన్న నామ రూపాత్మకమగు ఈ జగత్తు పరబ్రహ్మ నుండి ఉత్పన్నమగుచున్నది.

3) విభిన్న నామములతోను, ఆకారములతోను, అంతర్యామి అయి భాసిల్లుచున్న సర్వేశ్వరుడగు ఆ పరమాత్మచే సృష్టించబడుచున్నది. ఈ నామ రూపాత్మకమగు సృష్టి అంతయు ఆత్మ కంటే వేరుగాదు.

4) ఆ పరమాత్మ సర్వవ్యాపి, జ్యోతిస్వరూపి, శరీరములేనివాడు, ఛిద్రములేనివాడు, నాడులు లేనివాడు, నిర్మలుడు, ధర్మాధర్మాది పాపములు లేనివాడు, సర్వసాక్షి, మనుష్యులకు ప్రభువు, అన్నిటికన్నా స్వయంభువు, ఆత్మ ఆకాశమువలె సర్వవ్యాపకుడై స్వయం ప్రకాశమౌ చైతన్య స్వరూపుడగు ఆ పరమాత్మ యందే ఈ జీవులన్ని అతని వశము నందే ఉండడం వల్ల "**ఏకోవశీ సర్వ భూతాంతరాత్మా**" అని పిలువబడుచున్నది.



11. నీ బాధ్యత నీవు నిర్వహిస్తున్నావా ?

సృష్టిలోని ప్రతిది తన బాధ్యతను, తను నిర్వహించుకపోతుంది. కాని విజ్ఞానవంతుడైన మానవుడు మాత్రం తన కర్తవ్యం ఏమి అని గుర్తెరుగక అనాదిగా, జన్మ జన్మాంతరాలుగా ఈ ప్రపంచానికి వస్తూ పోతూ ఉన్నాడు. తను మేల్కొనేది ఎన్నడో? ముఖ్యంగా సాధకులైన మీరు గమనించండి, ఆచరించండి.

1) మంచి పనులు మన్ననలు పొందుతాయి. వ్యక్తమైన్నపుడే వాటికి గుర్తింపు ఉంటుంది. కాని మంచి మనిషి సదా మాననీయుడుగానే ఉంటాడు. చిరస్మర ణీయుడిగా మనస్సులలో నిలిచిపోతాడు.

2) ఊగినప్పుడే మొక్కల్లో అందము, వీచినప్పుడే గాల్లో ఆహ్లాదము, ఉన్న చోటును విడవకుండా సూర్యుడూ వెలుగు ప్రసాదిస్తాడు. జీవనాన్ని అనుగ్రహిస్తున్నాడు. చంద్ర తారకలు స్థానభ్రంశము చెందకుండా, మన స్థానాన్ని పదిలం చేస్తున్నాయి.

3) మొగ్గ పువ్వుగా మారితేనే సౌందర్యము సౌరభము. మొగ్గను నలిపి పువ్వును పుట్టించ లేము. తనకు తానుగా మొగ్గ పువ్వు కావాలి. ఊతము చేయూత నివ్వగలదు. అంటే ఎవ్వరైనా ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా తమకు తాముగా వికాసము పొందాలి. కాకపోతే విరబూసే పుష్పానికి గాలి సహకరించినట్లు వికసించే బుద్ధికి, మరొక విమల బుద్ధి సహకరించవచ్చు. ఆ మాత్రము జరిగితే, ఆ తరువాత ఏదైనా జరగవచ్చు. అదే గత వైభవమంతా విశ్వములో జరిగిన విజ్ఞాన వితరణమంతా. పలుకు లేకుండా ప్రకృతి పరవశింపచేస్తుంది. వాగ్దానాలు లేకుండా వానలు ముద్ద ముద్దగా తడుపుతాయి. అడగకపోయినా పువ్వులు పరిమళాలు వెదజల్లుతాయి. ఏ సంబంధము లేకుండా యతులు బంధాలను తొలగిస్తారు. వానలు పడితే వార్తలు వుండవు. పిడుగు పడినప్పుడే ప్రశ్నలు పుడతాయి. జోరుగా వానలు కురుస్తాయి. అక్కడక్కడ పిడుగులు పడతాయి అనివార్యాలు అలాగే వుంటాయి. అర్థమైతే ఏవి బాధించవు.

4) మెల్లగా చల్లగా సాగిపోయే నదులు హృదయాన్ని స్పందింప చేస్తాయి. దూసుకుంటూ వచ్చి శిలలను ఢీ కొన్నప్పుడే చలింప చేస్తాయి. దేని అందము దానిదే. దేని సొగసు దానిదే. జీవితము ఒక నదీ ప్రవాహము లాంటిది. ఎప్పుడూ ఒకే లాగ సాగదు. ఎక్కడ ఏ మలుపు వుందో, ఏ పలుపు వుందో, ఏ సుడిగుండాల పిలుపు వుందో ఎదురైనప్పుడు గాని అర్థము కాదు. అర్థమైన కాకపోయినా అవి కూడా అన్ని నదిలోనే. అంతా నదీ వైభవమే. విశ్వములో అన్ని పరమేశ్వరునిలోనే అంతా ఆ ఈశ్వర వైభవమే. ఈ సత్యము అర్థమైన వ్యక్తులలో లేదా సంస్థలలో విరబూసే అందాలు కూడా ఈశ్వర చైతన్యాలే.

అనివార్యాలను అవరోధాలుగా భావించకపోతే, మతులన్నీ మాధవ చైతన్యములోనే మైమరచి వుంటాయి.

5) ఈ లాంటి సత్యాన్ని తెలుపునవే ఆశ్రమాలు. ఆశ్రమాలు అనగా సత్య శోధనా కళాశాలలు. సాధకులు అనగా సత్య శోధకులు. అలాంటి ఋషి పుంగవులకు, యోగులకు నిలయమైన ఆశ్రమాలు ప్రేమ, జ్ఞానాలకు నిలువెత్తుటద్ధములై నిలబడాలి. స్వార్థాన్ని ప్రక్కన పెట్టి, త్యాగాలకు పట్టము గట్టి వాత్సల్య పూరితమైన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తూ, ఎవరి బాధ్యతలు వారు నిర్వహిస్తూ సమిష్టి కృషితో దుఃఖసాగరములో మునిగి తేలుతున్న జనాలకు మార్గ దర్శకులు కావాలి.

6) విశ్వ మానవ కల్యాణానికి, జగత్ కల్యాణానికి అట్టడుగున ఉన్న మానవాళిని పునీతులను చేయు సంకల్పం చేయాలి. జీరో (0) నుండి మోక్షము వరకు తీసుకు పోయే విద్య భవబంధనాలను త్రెంచి మానవ కర్తవ్యాన్ని తెలిపే విద్య ఇది. అలాంటి విద్యకు ప్రపంచ మానవాళికి మార్గదర్శకంగా ఉండవలసిన ఆశ్రమం అందుకు తగ్గట్టుగా ఉండాలి. అలాంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి.

7) ఆధ్యాత్మిక రంగములో మానవాళి అనేక యుగ యుగాలుగ తన బంధ విముక్తి కోసం దైవ దర్శనం కోసం అనేక వొడిదుడుకులకు లోనవుతూ, మానవుని జీవిత కర్తవ్యము గూర్చి ఆచరించవలసిన నియమముల గూర్చి సృష్టిలోని జీవుల యెడ మన బాధ్యత గూర్చి అనాదిగా శ్రమిస్తూ, ఎన్నో వ్యయ ప్రయాసల కోర్చి కోట్లల్లో ఒకరు గమ్యము చేరుకొని ఆనందించి ముందు తరాలకు ఆ జ్ఞాపికలను అందించిన, ఆ యోగులకు, ఋషులకు, మునులకు మనము తలవంచి నమస్కరించాలి. సనాతన విద్యను ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతులు మనకు అందించి, ముందుతరాలకు అందించండని మానవాళికి మార్గదర్శకులు కావాలని సెలవిచ్చినారు.

8) ఈనాటి కలియుగ మానవులు సూక్ష్మానికి విలువనీయక స్థూలానికి విలువ నిస్తూ తన గమ్యం ఏమో తెలుసుకోలేక తమ జీవితాలనే తామే నరక ప్రాయము చేసుకుంటున్నారు. స్వామివారి మాటల్లో చెప్పాలంటే ఈ బ్రహ్మ విద్యను ప్రజలకు అందించి జగత్ కల్యాణానికి తోడ్పడండి. మీరు ప్రతి విషయాన్ని పరిశోధించి పరిశీలించి ఆలోచించి మీ ఒక్కరికే సొంతము కాకుండా ఏ నిర్ణయం తీసుకున్న ఈ భూగోళములోని సమస్త ప్రజానీకానికి కళ్యాణ కారణం కావాలి. అది కాక సత్యాన్ని వాళ్లకు సాధ్యమైనంత సత్యజ్ఞానము కలిగేటట్లు ప్రయత్నం చేయాలి. మీరందరూ కార్యదక్షులు కావాలి. ధైర్యవంతులు కావాలి. తపసంపన్నులు కావాలి. శాంతిని ఎల్లకాలము పూజించాలి. ద్వేషాన్ని, దర్పాన్ని, స్వార్థాన్ని పక్కకు పెట్టాలి. ప్రతి సాధకుడిపైన ఎంతో గురుతరమైన బాధ్యత ఉంది. జపము తీసుకొని తనే అనుభవిస్తుంటే ఎలా? నీ కర్తవ్యం ఏమిటి? దుఃఖపూరితమైన జనాలకు చేదోడు వాదోడు ఎలా ఇస్తారు? ఇది ఏ ఒక్కరో నిర్వహించవలసిన

కార్యక్రమమా? గురువులు, సాధకులు, నిర్వాహకులు ఎంత సునిశితంగా తయారు కావాలి? సుశిక్షితులైన సైనికులలాగా ఎప్పుడు తయారు కావాలి? ఇందులో మన పాత్ర ఎంత? అని అందరు ఆలోచించాలి? కృషి చేయాలి. నాకెందుకులే అంటే వచ్చే తరాలకు మార్గదర్శకులు ఎలా అవుతారు? వచ్చినా కర్తవ్యాన్ని విస్మరించి బాధ్యతలను తప్పించుకోవడం సరియైనదేనా? కళ్ళు తెరవండి. స్వామీగారు అప్పగించిన బాధ్యతలను పూర్తి చేసి కృపకు పాత్రులు కాండి.

9) కలియుగ మానవునిలో ఏదో ఒక లోపము ఉంటుంది. అది ఎలాంటిదైనా కావచ్చు. అలాంటి వారిని సరిచేసుకొని సత్యాన్ని గుర్తెరిగేటట్లు చేసుకొని వేలకొలది మైళ్ళు ప్రయాణం చేయవలసి ఉన్నది. రాబోయే తరాలకు ఒక మంచి మార్గాన్ని నిర్మించవలసిన అవసరం మనపైన లేదా? ఈ విశ్వ మానవ కల్యాణానికి ఎంతో మంది, ఎన్నో రకాల కృషి అవసరము. అందుకనుగుణంగా ఎవరిలో ఏ నిద్రాణమైన శక్తి ఉందో ఏ ఋషి పుంగవులు ఎవరిలో ఉన్నారో వారిని లేపి వారిలో ఉండే టాలెంటును వినియోగించుకోవాలన్నదే నా తలంపు. ఈనాడు సాధకులే కాకుండా అభిమానులు ఉంటారు. శ్రేయోభిలాషులు ఉంటారు. ఉపదేశకులు ఉంటారు. గురువులు ఉంటారు. అనేక రంగాలలో ఉన్నప్పటికీ సత్యం వైపు వారిని మరల్చాలి. అందరిని తీసుకొని నూతన ఆలోచనలతో నూతన ఒరవడిలో ఎన్నో అంశాలు తీసుకోవలసి ఉన్నాయి. ఎవరి బాధ్యత వారికి అప్పగించుకుంటూ బాధ్యత నిర్వాహణలో మెలుకువలు తెలుపుకుంటూ అనేక విషయాలలో ప్రజల మమేకముతో ముందుకు సాగవలసిన అవసరం ఉందని ఆ బాధ్యత మన భుజ స్కంధాలపై ఉందనేది ప్రతి సాధకుడు మరవరాదు.

10) ఈనాటికి చాలా మంది సాధకులు మొక్కుబడి కార్యక్రమాలే తప్ప "మమ" అనిపించుకునే విధానము తప్ప చేయాల్సింది చాలా ఉంది. కావాల్సింది ఎంతో ఉంది. దైవ పురుషుని అండ ఉంది. వనరులు ఎన్నో ఉన్నాయి. నిధి చాలా ఉన్నా వినియోగించుకోలేక పోతున్నాము. బస్సులో ఉన్న ప్యాసింజర్ నిద్ర పోవచ్చు కాని డ్రైవర్ నిద్ర పోకూడదు. బాధ్యులు, గురువులు, సాధకులు మెలుకువతో వ్యవహరించవలసి ఉన్నది. విశాల బుద్ధి పెరగాలి. సమస్థితిలో కొనసాగాలి. కాని బయటి వ్యవహారాలలోని బుద్ధియే ఇక్కడ ప్రకటిత మౌతున్నది. బ్రహ్మ విద్యకు ఉన్న ప్రాధాన్యతను ఆది దేవుడని పిలిచే మన అచ్యుత గురువు గారలను మనము అర్థం చేసుకోలేదన్న అనుమానం కలుగుతుంది. అర్థం చేసుకుంటే ఈనాడు పరిస్థితులు ఇలా ఉండవనేదే నా ఉద్దేశము. సృష్టిలోని ప్రతిది ఎవరు చెప్పకున్నా తమ తమ బాధ్యతలను నిర్వహిస్తున్నాయి. అనంత విజ్ఞానవంతుడివైన ఓ సాధకుడా! లే కళ్ళు తెరువు, నిద్దుర మత్తు వదులు. నీ తోటి వారిని నీతో తీసుకెళ్ళు.



12. మాతృదేవోభవ - నడయాడే దేవుడు

''అమ్మలగన్న యమ్మ! ముగురమ్మల మూలపుటమ్మ చాల పెద్దమ్మ, సురారులమ్మ కడుపారడి పుచ్చిన యమ్మ తన్ను లో నమ్మిన వేల్పుటమ్మల మనంబుల నుండెడి యమ్మ దుర్గ మాయమ్మ! కృపాబ్ధి యిచ్చుత మహత్త్వ కవిత్వ పటుత్వ సంపదల్.''

★★ భాగవతములో పోతనామాత్యుడు చెప్పినట్టుగా ఈ సృష్టి అంతటికి మూల మైనటువంటి జ్యేష్ఠ, శ్రేష్ఠ ప్రజాపతి అయినా ముఖ్య ప్రాణుడే, ఈ ముగ్గురమ్మలే కాకుండా సృష్టి యావత్తుకు ప్రకృతిలోని సమస్త జీవులకు తల్లియై భాసిల్లుచున్నది. ఆ సృష్టి క్రమములోనే ఈ జగత్ లోని అనేక జన్మల సృష్టికి తల్లులై విలసిల్లుతున్న మాతృ మూర్తులకు ఎంతో విలువ కల్పించబడింది. యావత్తు ప్రపంచము శక్తి పైననే ఆధారపడినది. ఆ శక్తే ప్రకృతిమాతగా, భూమాతగా, గోమాతగా అనేక మాతా స్వరూపములుగా విరాజిల్లుతున్నది. దానిలో భాగంగానే ఈ మానవ జన్మల కర్మల విముక్తి కోసము మోక్ష ప్రాప్తి చేయించడంకోసం ఆ దైవ మూడు శక్తులను కలిపి తల్లి రూపములో పంపి సృష్టి చేయమని పంపించారు. ఆ తల్లియే ఈ మాతృమూర్తి.

అమ్మ నూరుగురు ఉపాధ్యాయులకంటే ఒక ఆచార్యుడు, నూరుగురు ఆచార్యులకంటే ఒక తండ్రి, వంద మంది తండ్రులకంటే ఒక తల్లి పరమ శ్రేష్ఠురాలు. దీనిని బట్టి తల్లి ఎంత గొప్పదో అర్థం చేసుకొని తల్లిని పూజించాలి. జన్మ సార్థకత చేసుకోవాలి.

జన్మనిచ్చిన తల్లి పరబ్రహ్మ స్వరూపిణి, నడిచి తిరుగాడే దైవస్వరూపిణి. మాంస, నేత్రాలతో దర్శించే స్థితిని సృష్టికర్తయైన ఆ బ్రహ్మ కల్పించారు. ఏ శాస్త్రము చదవకపోయిన, ఏమీ తెలవకపోయిన నవమాసాలు గర్భములో పెంచి పోషించిన తల్లినే "మాతృదేవోభవ " అన్నారు.

1) తల్లి సృష్టికర్త, స్థితికర్త, ప్రళయకర్తగా మూడు శక్తులతో కలిసి ఒక ముద్దయై కనబడుతున్న దేవతామూర్తిగా పరబ్రహ్మగ గుర్తిస్తారు. హరి హర బ్రహ్మలు కలిసి ఒక ముద్దగా మాంస నేత్రమునకు కనపడునదియే అమ్మ. అందుకే తల్లికి మొదటి నమస్కారము చేయిస్తుంది వేదము. సృష్టి జరగాలంటే అమ్మ ఉండాలి. స్త్రీ యందు మాత్రమే ఆ నిర్మాణం కల్పించాడు ఆ సృష్టికర్త. అమ్మ యందు భగవానుడు ప్రకాశిస్తాడు. సమస్త భువనములందు సృష్టి జరగాలంటే స్త్రీయే ప్రధాన కారణము అని వేదము గౌరవించింది. బ్రహ్మగారికి సంబంధించిన సృష్టి క్రియ అమ్మ చేసిపెడుతుంది. శుక్ల, శోణితము కలిసి గర్భములో పిండముగా ఏర్పడి సప్త ధాతువులు (7), నవ రంధ్రాలు (9), పది వాయువులు (10) కలిసి

అమ్మ యొక్క గర్భాలయమై లోపల జీవుడు ప్రాణం పోసుకొని వీటికి హేతువైనట్టిది అమ్మ కడుపే. ఏ జీవికైనా అమ్మ కడుపే నిలయము. తండ్రిలో మూడు మాసాలు బీజము ఉండి తల్లి గర్భము ఒకానొక సమయములో చేరి తొమ్మిది మాసాలు గర్భములో ఉంచుకొని ఇంత సుందరమైన మానవ దేహాన్ని తయారు చేయునప్పుడు అమ్మ "సృష్టి కర్తగా మారును."

కటిక చీకటిలో కదలడానికి వీలులేని లోపట గర్భస్థ నరకము అనుభవించి తొమ్మిది నెలల తరువాత ప్రసూతి వాయు రూపములో బయటకి వస్తాడు. లోపల గర్భములో ఉన్నప్పడు పూర్వజన్మ జ్ఞానముతో ఉన్న శిశువు బయటకు రాగానే షట్మన్న వాయువు పట్టుకుంటుంది. అప్పుడు పూర్వజన్మల స్మృతులు మరిచి పోతుంటాడు. చీకటి నుండి బయటకు రాగానే బయటి వాతావరణమువల్ల పెద్ద పెద్ద ఆకారాలు కనపడి భయం వేస్తుంది. ఈ జీవుడు పరమ భయముతో ఉన్నప్పుడు పరమాత్మ స్వరూపమైన అమ్మ చేయి స్పర్శతో ముట్టుకోగానే శాంతి పొందుతాడు. ఆ స్పర్శయొక్క జ్ఞాపకము ఉంచుకుంటాడు. ఎంత ఏడుస్తూ ఉన్నప్పటికీ అమ్మ చేయి తగలగానే సంతోషం వెల్లబుచ్చుతాడు. అమ్మ లాంటి దయామూర్తి ఆ బ్రహ్మ అంశమే! అమ్మ యందు బ్రహ్మత్వం ఉంది.

2) స్థితి కర్త అనగా రక్షకుడు. విష్ణువు రక్షణ కారకుడై ఉంటారు. అమ్మలో పిల్ల వానిని ఏ ప్రమాదాలకు గురికాకుండా, ఆరోగ్య విషయములోకాని, ఆహార విషయములోగాని ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఏర్పడకుండ తగు జాగ్రత్తలు తన ఒడిలో పెట్టుకొని రక్షిస్తుంది. గ్రద్ద, కుక్క వచ్చినప్పుడు కోడి తన పిల్లలను తన రెక్కల కింద పెట్టుకొని పిల్లలను శ్రీ మహావిష్ణువై రక్షిస్తుంది. తల్లి నిర్లక్షము వల్ల పిల్లకు ప్రమాదము జరిగితే చచ్చిపోయానమ్మ నా ప్రాణం పాయిందమ్మా అని తల్లి విలపిస్తూ ఉంటుంది. అమ్మ యందు విష్ణు తత్వము (రక్షణ తత్వము) ఉంది.

3) ప్రళయ కర్త రుద్రుడు కేవలం చంపేవాడుకాడు. అతనిపై మానవులకు దురభి ప్రాయము ఏర్పడింది. చంపేవాడు అయితే ఆ పరమేశ్వరునికి నిత్య పూజలు ఎందుకు చేస్తారు. ప్రళయాలు మూడు రకాలు: a) రోజు చేసేది నిత్య ప్రళయము. b) ఆత్యంత ప్రళయము. c) మహాప్రలయము. మహాప్రలయములో తనని ఈ జన్మలలో పొందనివారిని తనలో చేర్చుకుంటాడు.

(i) అమ్మ పడుకోమని పడుకొననిచో వేడి చేస్తుందని, కళ్ళు పులుసులు కడుతాయని బలవంతంగానైన నిద్రపుచ్చుతుంది. దీనిని నిత్య ప్రళయము అంటారు.

(ii) తల్లి పిల్లవాడికి అన్నము తినిపించి జోల పాడుతూ కథలు చెప్పుతూ నిద్రపుచ్చుతుంది, జోలపాటలో లో లో లో లో లో అంటూ ఓరి పిచ్చి వాడ ఈ జగత్తు శాశ్వత మైనదికాదు ఎందుకు ఈ "పునరపి జననం పునరపి మరణం" అలవాటు అయింది నీకు అని ఇది శాశ్వతము కాదు అని కథలో చివరగా కథ కంచికి, మనము ఇంటికి అని చెప్పే సత్యమే ఆత్యన్తిక ప్రళయము.

అమ్మ జ్ఞానాన్ని అందించే జ్ఞానదాత. అమ్మే బ్రహ్మ ఆంశ, విష్ణు ఆంశ, శివుని ఆంశ. అమ్మకు పాదాభివందనం చేసి అమ్మ చుట్టూ ప్రదక్షణము చేసినచో ఆరు (6) సార్లు భూప్రదక్షణము చేసిన ఫలితము, 10 వేల సార్లు కాశి యాత్ర పోయిన ఫలితము, 100 సార్లు రామేశ్వర సముద్ర స్నాన ఫలితము అని అమ్మకు నమస్కరించితే పై ఫలితాలు వస్తాయని శాస్త్రము చెప్తుంది. అందుకే పూర్వికులు, ఈనాటి తరము వారు కూడా అమ్మని నమ్ముకొని అన్ని రంగాలలో చాల చాల గొప్పవారు అయ్యారు. అమ్మ ఆగ్రహించే స్థితికి పోకూడదు. అమ్మ దొరికే వస్తువు కాదు. అమ్మపై పొరపాటున కూడా నింద వేయ కూడదు. తల్లి తండ్రులు నీ బాగు కోసము ఆర్తితో కోప్పడుతారు. నిజమైన కోపము కాదు. అందుకే నడిచే దేవుడైన అమ్మకు సదా నమస్కారము చేయాలి.



13. ఆత్మ పరిశీలన

త్రిగుణాత్మకమైన ఈ సృష్టిలోని మానవుడు సత్వ, తమో, రజో గుణాలతో ఆవిర్భవించి నాడు. గుణాలకు అతీతమైన, మనోతీతమైన భగవంతున్ని దర్శించాలంటే ఈ గుణాలతో పాటు, వ్యక్తిగతంగా ఉన్నటువంటి దోషాలను తొలగించుకుంటూ ఆధ్యాత్మిక జీవనం కొనసాగించాలి. బ్రహ్మ విద్య, ఆధ్యాత్మిక సాధనలో కొనసాగుతున్న ఆధ్యాత్మిక పిపాసులు ఆత్మ సాక్షాత్కారముకై, దైవ దర్శనం కోసమై పరితపిస్తున్న జిజ్ఞాసులు. ముందుగా తమని తాము ఆత్మ పరిశీలన ద్వారా సంస్కరించుకొని ఉన్న దుర్గుణాలను ఛేదించుకుంటూ ఒకొక్క మెట్టు ఎక్కాల్సిన ఆవశ్యకత ఎంతో ఉంది.

తనలో ఉన్న ఈ దుర్గుణాలను ఒకొక్కటి సంస్కరించుకుంటూ వెళ్ళినచో మనస్సు సూక్ష్మ స్థితిలో పరిశుద్ధ మవుతుంది. ఈ గుణములు అన్నీ పోయినచో ఇక మిగిలేది ఆ సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మ స్వరూపముయొక్క అంశమే "ఆత్మ" మనకు దర్శనమిస్తుంది. దైవ దర్శనమునకు ప్రయాణిస్తుంది.

1) సహజంగా మానవులలో ఉండు లక్షణములు (మూడు గుణములు, ఆరు అరిషడ్వర్గములతో పాటు) 1. అబద్ధము 2. దొంగతనము 3. కుట్ర 4. కుళ్ళు 5. ద్వేషము 6. ఈర్ష్య 7. అసూయ 8. అహంకారము 9. డంబము 10. దుష్ట బుద్ధి 11. క్రూర స్వభావము 12. నీచ ప్రవృత్తి 13. తొందరపాటు నిర్ణయాలు 14. విచక్షణ చేయకపోవడము 15. దయార్ద్ర హృదయము లేకపోవడం 16. నీతి, నిజాయితి లేకపోవడం 17. నేను, నా అనే స్వభావము కలిగి ఉండడం 18. సమాజ సేవ లేకపోవడం 19. అధికార వ్యామోహము 20. నిర్లక్ష్య వైఖరి 21. లక్ష్యముపై గురి లేకపోవుట 22. జీవిత పరమార్ధ గమనం లేకపోవడం 23. సరియగు దిశా, నిర్దేశం లేకపోవటం 24. వచ్చిన మార్గము మరవడం 25. స్వార్ధము పెచ్చురిల్లడం 26. స్థూల భోగముల యెడ అభిమానం కలిగి ఉండడం 27. సద్విమర్శ చేసుకోలేక పోవడం 28. పొగడ్తల యెడ ప్రేమ పెంచుకోవడం 29. కుతంత్రముతో ఎదుటి వారిని అణగ తొక్కడం 30. ఎదుటి వారిని చూసి ఓర్వలేక పోవడం 31. అంతా నాకే కావాలనుకోవడం 32. తరతరాల సంపాదనకొరకు ఆరాట పడడం 33. నేను గొప్ప అనేది కలిగి ఉండడం 34. తక్కిన జీవుల యెడ ప్రేమ స్వభావము కలిగి ఉండకపోవడము 35. అంతరంగములో ఒక మాట, పైకి ఒక మాట చెప్పడం 36. సమాజ బాధ్యతల నుండి తప్పుకోవడం 37. ఎదుటి వారి బాధకు స్పందించక పోవడము 38. నా కెందుకులే అని డోర్ వేసుకోవడం 39. ఎదుటి వాడు ఎప్పుడు నిద్ర పోతాడా, అంగీ లాగు ఊడ బెరుకుదా మనుకోవడం 40. డబ్బు

కోసం ఎంతటి నీచానికైనా దిగజారడం 41. అధికారం దుర్వినియోగ పరచడం 42. స్త్రీల యెడల స్వచ్ఛమైన భావనతో చూడకపోవడం 43. తల్లిదండ్రుల యెడల ఏహ్య భావము కలిగి ఉండడం 44. ఆడపిల్లల పై మమకారము లేకపోవడం 45. ఎదుటివారు తినకున్న నా పొట్ట నిండాలనుకోవడం 46. సమాజ స్పృహ లేకపోవడం 47. సమాజము నా కే మిస్తుంది అనే భావన కలగడము 48. సమాజానికి నేనేమి చేయాలి అనే ఆలోచన లేకపోవడం 49. నేను, నా పిల్లలు అనేదే ముఖ్యము 50. అన్నదమ్ముల యెడ, కుటుంబం యెడ అనురాగ ఆప్యాయతలు కొరబడడం 51. పర స్త్రీ వ్యామోహము. మొదలగు లక్షణాలలో గింగిరులు కొడుతున్న నేటి దయనీయమైన మానవుడు వీటిలో నాలోన ఎన్ని ఉన్నాయని ఆత్మ పరిశీలన చేసుకొని, సంస్కరించుకొని ముందుకు వెళ్ళితేనే ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి, దైవ సాక్షాత్కారానికి అర్హులు అవుతారని విజ్ఞులు తెలుపుతున్నారు. ఇది అమలు పరచుకోలేక ఎన్ని సంవత్సరములు జప తపాదులలో కొనసాగినప్పటికీ ఫలితము నామ మాత్రమే తప్ప సంపూర్ణ ఫలిత మివ్వదని ప్రాజ్ఞులు తెలుపుతున్నారు.

2) ***ఉదాహరణకు:*** ప్రైమరీ స్కూల్లో ఉత్తీర్ణత పొంది అప్పర్ ప్రైమరీ స్కూల్లో చేరి అందులో విజయం సాధించి, హైస్కూల్ స్థాయి వరకు ఎదిగిన విద్యార్థి పట్టుదలతో పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణుడై ఇంటర్ క్లాసుకు చేరుకున్నట్టు, ఇంటర్‌లో విక్టరీ సాధించి డిగ్రీలో స్థానము సంపాదించి డిగ్రీని అవగాహన చేసుకొని విజయము పొంది, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్లో చేరి ఒక విద్యార్థి ఎలాగా ఒకొక్క విజయము సాధిస్తూ అనుకున్న గమ్యం ఎలా చేరుకుంటాడో, లక్ష్యము చేరుకోవడములో ఎంత శ్రమ ఆ చిన్నవాడు ఒడ్డుతాడో, తద్వారా లక్ష్యసాధనలో, విజయం పరంపరలో కొనసాగుతున్నట్లుగా, ఎక్కడ అశ్రద్ధ చేసినా, ఎక్కడ ఒక్క మెట్టు తప్పినా లక్ష్య సాధనలో ఎంత అంతరాయము కలుగుతుందో, దాని ఫలితము ఎటు అందుకోలేక మధ్యలో సమాజములో నిలిచిపోతాడో మీ అందరికి అనుభవ పూర్వకంగా అర్థమైన విషయమే. అదేవిధంగా సాధన సంపత్తిలో సత్ ఫలితాలను పొందాలనుకునే వారు కూడా తమలో ఉన్న పై దుర్గుణాలను చీల్చి చెండాడుకుంటూ పోనియెడల, దుర్గుణాల ప్రభావం వల్ల పైకి పోలేక ఏండ్ల తరబడి జపతపాదులు చేసినప్పటికీ కూడా ఆ మాలిన్యముల వల్ల పురోగతి పొందలేక, సత్ ఫలితాలు దొరకక, మధనపడుతు అక్కడ విద్యార్థి ఎలా నిలచి పోయినాడో, ఇక్కడ ఆధ్యాత్మిక పిపాసికి ఆత్మ సాక్షాత్కారము కాలేక, దైవ దర్శనము పొందలేక సంవత్సరాల తరబడి అనేక జన్మలు గడుస్తున్నపటికి కూడా ఈ జనన మరణ చక్రములో తిరుగాడుతున్నాడు.

3) అక్కడ విద్యార్థికి బేసికల్‌గా సరిగ్గా అక్షర అభ్యాసము నుండి అవగాహన కలిగించక పోవడముతో ఫౌండేషన్ సరిగ్గా వేయక పోవడం వల్ల అతను ప్రతి క్లాసులో వెనుకంజ

వేయు మార్కులతో ఫెయిల్ అవుతూ అత్తెసరు మార్కులతో పాస్ అవుతూ తన లక్ష్యాన్ని ఎలా చేరుకోలేడో ఇక్కడ కూడా సాధకుడు బేసికల్‌గా శాస్త్ర విజ్ఞానముతో ఫౌండేషన్ వేయకుండా తనలో ఉన్న లోటు పాట్లను సరిచేసుకోకుండా ముందుకు పోయే " స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ " లో ఫెయిల్యూర్ అవుతూ, ఫెయిల్యూర్ కూ కారణములు విశ్లేషించుకొని అవగాహన పెంచుకొని ముందుకు వెళ్ళక పోయినచో, మొరటుగా ప్రయత్నము చేయడముతో అహంకారానికి దారి తీస్తూ, అవలక్షణాలు ఏర్పడి కాలాతీతమే కాని గమ్యం చేరుకోలేడు.

4) ఒక విద్యార్థికి పై తరగతులకు పోతున్నప్పుడు ఎన్ని రకాల టెస్టులు ఉంటాయో అదేవిధముగా ఒక సాధకుడు ఆత్మ సాక్షాత్కారము కోసము, దైవ దర్శనము కోసము, సృష్టి విజ్ఞానము కోసము బయలు దేరిన జిజ్ఞాసులు ఎన్నో దైవీ మాయ యొక్క ఆటుపోట్లను, పరీక్షలను తట్టుకొని నిలబడి అర్థము చేసుకొని ముందుకు సాగనిచో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మముగా ఉన్న ఆ దైవీ మాయా యొక్క పరీక్షలను తట్టుకోలేక నిరాశ, నిస్పృహలకు గురి అవుతారు. తట్టుకొని నెగ్గిన వారికి పైకి వెళ్ళే మార్గము సులువు అవుతుంది అని విజ్ఞుల అభిప్రాయము.

5) మనము చిన్న తనములో స్కూలు వ్యవహారములలో గాని, కుటుంబ వ్యవహారములలో గాని, మనకు కొన్ని లక్షణాలు మంచివి గాని, చెడ్డవి గాని కలిగి ఉంటాము. మనము పెద్దవారము అవుతున్నప్పుడు కొన్నింటిని సరిజేసుకుంటాము. కొన్ని సరిచేసుకోవాలి. కొన్ని సరిచేసుకోలేక అలాగే కొనసాగుతుంటాయి. ఇది స్థూల జీవితములో తనవి తనకు తెలువకపోవచ్చు కాని ఆధ్యాత్మిక సూక్ష్మ జీవనములో (బ్రేకు) పడుతుంది. అంతరాయము కలుగుతుంది.

6) ***ఉదాహరణకు:*** మచ్చుకు కొన్ని గుణాలు పేర్కొన్నాము. చిన్నప్పుడు క్లాసులో తోటి పిల్లల బుక్కులు, పెన్నులు, పెన్సిళ్ళు, రబ్బర్లు మొదలగునవి కొట్టేస్తు ఉంటాము. ఇది దొంగతనము అంటారు. ఈ దొంగ తనము చేయు బుద్ధి పోని యెడల రూపాంతరము చెంది పెద్ద వారైనప్పటికీ కూడా ఇంకో రూపములో కొనసాగుతుంది. అదేవిధంగా దొంగిలించిన పెన్నుని, బుక్కుని తీసుకోలేదని చెప్పడం అలవాటు అవుతుంది. దీనినే అబద్ధం అంటారు. ఈ అబద్ధము రూపాంతరము పొంది ఈ అసత్యము జీవితములో కొనసాగుతుంది. తీసుకున్న వస్తువులు అందరు చూసినప్పటికీ కూడా తీసుకోలేదని బుకాయించడం పెద్దవాడైన తరువాత కూడా ఇది అమలు జరుగుతుంది. ఇలాంటి పైన చూపించిన లక్షణములు అనేకములు కొనసాగుతుంటాయి. ఆ అనేకములను సరిచేసుకోని యెడల ఆ జీవనము మొత్తము అగమ్య గోచరమై అస్తవ్యస్తమైన బుకాయింపులతో, స్థూల జీవనము గడుపవచ్చు కాని, సూక్ష్మ జీవనమైన ఆధ్యాత్మికంలో

ఈ గుణములు అన్నీ మునుముందు ప్రతి బంధకములు కాగలవు. ప్రతి బంధకమే కాకుండా అతనిని ముందుకు పోనివ్వదు. అతను ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోలేక ప్రతి బంధకాలను గుర్తెరుగక ఎందరో ఎందుకో నాకు పురోగతి రావడం లేదని యేండ్ల తరబడి ఎదురు చూస్తుంటారు. సూక్ష్మ స్థితిలో ఉన్న దైవాన్ని చేరుకోవాలనుకున్నా మానవుడు సూక్ష్మా అవస్థకు కావలసిన సాధనా సంపత్తిని తయారు చేసుకోలేక, ఆత్మ పరిశీలన చేసుకొని పరివర్తన పొందలేక పోవడముతో ఆ దుస్థితి ఏర్పడిందని గమనించాలి. క్రింది స్థాయిలో ఇలాంటి వాటి యెడల క్షమ ఉందేమో కాని పై స్థాయిలో "**ఎక్స్ క్యూస్**" (excuse) ఉండదనేది నిర్వివాదాంశము అని ప్రాజ్ఞులు తెలిపినారు.

7) దీనికి నిదర్శనంగా మహాభారత యుద్ధము జరిగిన తరువాత ద్వాపర యుగము ముగింపులో ధర్మరాజు తన తమ్ముళ్ళతో పాటు ద్రౌపతితో మహా ప్రస్థానమునకు బయలు దేరుతారు అనే విషయము విజ్ఞులైన మీకు తెలిసే ఉంటుంది. వినడానికి కథగా ఉన్న అందులోని అంతరార్థాన్ని గ్రహించాలి.

A) ప్రప్రథమముగా కైలాసము చేరుకొని ఆ శివుని యొక్క దర్శనము పొందిన తరువాత వారికి శివుడు ఒక పరీక్ష పెడుతాడు. మీరు స్వర్గానికి చేరుకోవాలంటే ఎంతో మూల్యాన్ని చెల్లించ వలసిన అవసరము ఉంటుంది. ఆ దారి చాలా కఠినతరమైనది. మీలో ఉన్న అస్త్ర, శస్త్ర, గుణ, గణాలతో పాటు అంతర్లీనంగా ఉన్న మనోభావాలను సైతము అగ్ని గుండములో ఆహుతి చేయక పోయినచో మునుముందు చాలా ప్రమాదాలు జరుగుతాయని మీకు ఆ దారి కనపడదు అని శివుడు చెబుతాడు. ఒక అగ్ని గుండము తన మాయా శక్తితో శివుడు ఏర్పాటు చేసినారు. అందులో అస్త్ర, శస్త్రాలతో పాటు తమలో ఉన్న అహంభావాలను వ్యక్త పరుస్తూ అగ్నికి ఆహుతి ఇయ్యాలని ఆరుగురికి చెబుతారు. అందరు కూడా అగ్నికి ఆహుతి చేసిన దారి ఇంకా కనపడలేదు. అప్పుడు శివుడు ఏదో ఒకటి మీ మనసులో దాచుకున్నారు. అందువల్ల ఆ స్వర్గారోహణ దారి కనబడుట లేదని శివుడు అనగానే ఒకరికొకరు చూసుకొని నా దగ్గర ఏమి లేవు అంటారు. అప్పుడు ధర్మరాజు ద్రౌపతిని ఏమి నీ మనసులోని మాట అని అడుగుతాడు. అప్పుడు నా దగ్గర అస్త్ర, శస్త్రాలు ఏమి లేవని హోమ గుండము పుత్రి అయిన ద్రౌపతి అంటుంది. కాని నా పై జరిగిన అఘాయిత్యాల వల్ల నా హృదయాంతరాలలో కోపము ఉన్నది అని తెలుపుతూ ఆ కోపాన్ని అగ్ని గుండములో వేస్తున్నానని అనగానే స్వర్గారోహణ దారి స్పష్టముగా కనబడుతుంది (అంటే కోపము వల్ల దారి కనపడలేదు).

B) అలా పర్వతారోహణ చేసుకుంటూ కొంతదూరము వెళ్ళాక దారి మళ్ళీ కనపడక పోతుంది. అప్పుడు ద్రౌపతి నేను ముందుకు వెళ్ళి చూస్తాను అని ఆ కొండల

పైకి వెళుతూ యుద్ధ సమయములో నేను ముందుండి మిమ్ముల నడిపించాను. ఇప్పుడు కూడా నేనే ముందుండి దారి చూపిస్తానని కొండల పైకి అందరికంటే ముందుకు వెళుతుంది. అప్పుడు కాలు జారి లోయలో పడిపోతుంది. అప్పుడు తక్కిన నలుగురు ధర్మరాజుతో అన్నా! ద్రౌపతి ఎందుకు పడిపోయింది అని అడుగగా అప్పుడు ధర్మరాజు ధర్మ సందేహాన్ని విడమరచి చెబుతూ ద్రౌపతికి “నేను” అను అహంభావము శివుడి ముందర ఉన్న అగ్ని గుండములో వేయలేదు. కాబట్టి ఆమె పడిపోయింది (అంటే “నేను” అనే అహం వీడలేదు).

C) ఆ తరువాత స్వర్గా రోహణకు దారి మళ్ళీ కనబడుతుంది. కొంతదూరము వెళ్ళాక నకులుడికి మంచు పర్వతాలపై అందమైన పుష్పాలు కనబడుతాయి. అప్పుడు నకులుడు తక్కిన వారితో నేను ఆ పుష్పాలను తెస్తాను అని అంటాడు. అప్పుడు ఆ తక్కిన వారు అక్కడ పుష్పాలు ఏమి లేవు అది నీ భ్రమ అని వెళ్ళ వద్దంటారు. అన్నప్పటికీ కూడా నకులుడు వారు నడిచే దారికాకుండా ప్రక్క దారికి వెళతాడు. వెళుతూ కొండపైనుండి లోయలో పడిపోతాడు. అప్పుడు తక్కిన వారు ధర్మరాజును అడుగుతారు నకులుడు ఎందుకు పడిపోయినాడు? అప్పుడు ధర్మరాజు అంటాడు ధర్మనిరతి ప్రకారముగా అతను సౌందర్యము మీద ఉన్న వ్యామోహమును అగ్ని గుండములో వేయలేదు. అందుగూర్చి అతను పడిపోయినాడు (అంటే ఇక్కడ వ్యామోహము వదలలేదు).

D) కొంత దూరము వెళుతూ నకులుడు సహదేవా అన్న శబ్దము అతనికి వినబడుతున్నదన్న భ్రమ పడుతాడు. అప్పుడు సహదేవుడు తక్కిన వారితో అన్నా! నకులుడు బ్రతికే ఉన్నాడు పిలుస్తున్నాడు నేను వెళ్లి తీసుకువస్తాను అంటాడు. అప్పుడు తక్కినవారు సహదేవా! అది నీ భ్రమ నకులుడు పిలవడం లేదు నడువు అని అన్నప్పుడు సహదేవుడు అంటాడు: నకులుడు నా తమ్ముడు. మేము ఒకే తల్లి బిడ్డలం. మీరు సవతి తల్లి బిడ్డలమని కాపాడలేక పోతున్నారు అని నిందారోపణ చేస్తాడు. వాళ్ళు వెళ్ళే దారిలో వెళ్ళకుండా సైడుకు తప్పుకొని వెళ్ళగానే సహదేవుడు లోయలో పడిపోతాడు. ఇది ఏమిటి అన్నా! అని ధర్మరాజుతో తక్కినవారు అంటారు. అప్పుడు ధర్మరాజు అంటాడు కన్నబిడ్డల లాగా చూసినప్పటికీ కూడా అతని మనసులో వున్న ఏర్పాటు వాద లక్షణాలు అగ్ని గుండములో వేయనందున అతడు పడిపోయాడు (అంటే తనలోన ఉన్న కుళ్ళు బుద్ధిని వదులుకోలేక పోయాడు).

E) అలా ముందుకు సాగుతుండగా మళ్ళీ దారి కనబడకుండా పోయింది. కొండల చివరికి వచ్చి చూడగా ఎంతో దూరములో కొండలు కనబడినాయి. వాటికి, వీటికి మధ్యన లోతైన లోయ ఉంటుంది. అప్పుడు ఎలా వెళ్ళాలో ధర్మరాజుకు

అంతుచిక్కలేదు. అప్పుడు అర్జునుడు నా దగ్గర గాండీవము లేకపోయినా మనో అస్త్రము ద్వారా దారిని ఏర్పాటు చేస్తాను. ఆ మహాభారత యుద్ధములో నేనే ముందుండి నడిపించాను. ఇప్పుడు కూడా నేనే దారి ఏర్పాటు చేస్తాను అని మనోశస్త్రము ద్వారా ఆ కొండకు, ఈ కొండకు మధ్యన వారధి ఏర్పాటు చేస్తాడు. అప్పుడు ధర్మరాజు భీముడు ముందు నడువగా. అర్జునుడు వెనుక నడుస్తుంటాడు అకస్మాత్తుగా వారది పై నుండి కాలు జారి పెద్ద లోయలో పడిపోతాడు. అప్పుడు భీముడు అంటాడు అగ్రజా! అర్జునుడు ఎందుకు పడిపోయినాడు అని అనగా, శివుడి ముందర ఉన్న హోమ గుండములో తన మనో అస్త్రాన్ని మరియు నేను అను అహంకారాన్ని వదిలి వేయలేదు దాని వల్ల అర్జునుడు పడిపోయినాడు (అంటే ఒక వ్యక్తి నేనే అనే అహంభావము వల్ల ఈ పరిణామము జరిగింది).

F) ఇంకా అలా కొంతదూరము పోగానే పెద్దపెద్ద కొండలు స్వర్గారోహణ దారికి అడ్డంగా ఉంటాయి. అప్పుడు భీముడు కోపోద్రిక్తుడై తన బలభుజాలతో హుంకరిస్తూ నేను పవన పుత్రుడను, ఆంజనేయుని సోదరుడను అను గర్వముతో ఆ కొండలను తన భుజబలముతో పగులగొడుతాడు. అప్పుడు స్వర్గారోహణమునకు దారి కనబడుతుంది. వెళ్ళుతుండగా అంతలోనే భీముడు నడస్తున్న వారధి క్రుంగి కింద ఉన్నటువంటి లోయలో ఉన్న ఊబిలో తనతో పాటు వెంట వస్తున్న నల్లని కుక్క పడిపోతుంది. అప్పుడు భీముడు అన్నా! రక్షించమని ధర్మరాజును వేడుకుంటాడు. అప్పుడు ధర్మరాజు అంటాడు భీమా! నీవు పవన పుత్రుడివి, భుజ బలాఢ్యుడివి కానీ, ఈ కుక్క అశక్తురాలు నేను ఆ కుక్కని కాపాడడమే ధర్మ నిరతి, క్షమించు అని కుక్కని బయటికి లాగుతాడు. అప్పుడు తనలో ఉన్న భుజ బలము పనిచేయక. అన్నా నా పొరపాటు ఏమిటో వివరించు అని ప్రాధేయ పడుతాడు. అప్పుడు ధర్మరాజు అంటాడు నీలో ఉన్న కోపము, బలవంతుడనన్న అహము, ఈ రెండు నీవు శివుడి దగ్గర ఉన్న అగ్నిగుండములో సమర్పించలేకపోయావు. అది నిన్ను ఈ స్థితికి తీసుకవచ్చింది అని చెప్పగానే భీముడు ఆ ఊబిలో మునిగిపోతాడు (అంటే నేను పవన పుత్రుడను, ఆంజనేయుని తమ్ముడను, భుజ బలాఢ్యుడను అనే క్రోధముతో కూడిన అహము వల్ల ఈ స్థితి ఏర్పడింది).

G) అప్పుడు ధర్మరాజు తనవెంట వచ్చు నల్లని కుక్కతో స్వర్గానికి బయలు దేరాడు. మార్గ మధ్యములో యమ ధర్మరాజు ప్రత్యక్షమై స్వాగతిస్తూ ధర్మరాజా! అన్ని గుణాలని త్యజించి అక్కడ శివుని ముందరి హోమ గుండములో కాల్చి వేసినావు. కాబట్టి ఇంత దూరము రాగలిగావు. నీవు ధర్మ నిరతుడివి అయినావు అని యమధర్మ రాజు అంటూ నీ ఒక్కడికే స్వర్గ ప్రవేశము తప్ప ఈ కుక్కకు ప్రవేశము లేదు

అంటాడు. అప్పుడు ధర్మరాజు అష్ట కష్టాలు పడుతూ నాతో వచ్చిన ఈ జీవి స్వర్గానికి అర్హులు. జీవి జీవియే కదా! అందులో తారతమ్యాలు వలదు. అది రానియెడల నేను రాను. వెనుతిరిగి వెళ్తాను అని ధర్మరాజు అనగానే నల్లని కుక్క రూపంలో ఉన్న యమధర్మ రాజు ప్రత్యక్షమై ధర్మజా! నిన్ను పరీక్షించాలనే ఇలా చేసాను. నీ వెంట వచ్చిన కుక్కను వదిలి స్వర్గారోహణము చేయడం అనే అధర్మానికి పాలుపడక పరీక్షలో నీవే నెగ్గావు అని తన పురము అయినట్టి యమలోకము తీసుక వెళతారు. అప్పుడు ధర్మరాజు ఎందుకు నన్ను యమలోకము తీసుకు వచ్చావు అని అడగగా, అప్పుడు యమధర్మరాజు అంటాడు: "ధర్మజా! నీవు మహాభారత సంగ్రామములో ద్రోణాచార్యుని పుత్రుడైన అశ్వత్థామ మరణించకముందే అశ్వత్థామ హతః "కుంజరః" (ఏనుగు) అని అనడము వల్ల శబ్దదోషము కలిగి నీకు యమపురి చూపించాల్సిన అవసరము వచ్చింది" అని యమధర్మరాజు అన్నాడు. అంటే ధర్మరాజుకు కూడా అసత్య దోషము వల్ల యమధర్మరాజు పుత్రుడు అయినప్పటికీ కూడా ధర్మరాజును యమలోకం తీసుకు రావాల్సి వచ్చింది (అంటే అసత్యము ఆడితే ఎంతటి వారికైనా యమలోక ప్రాప్తి తప్పదనేది మనకు అర్థమవుతుంది). ఆ తరువాత యమధర్మరాజు స్వర్గానికి మార్గము చూపించినాడు. ధర్మరాజు స్వర్గలోకము చేరుకున్నాడు. దీనిని బట్టి ఎంతటి మహానుభావులైన పైన చూపిన లక్షణాలు ఉన్న యెడల ఆధ్యాత్మిక జీవనములో ముందుకు పోలేరు అనేది నిర్వివాదాంశము.



14. విశ్వాసం అనేది విత్తనం లాంటిది

1) విశ్వాసం అనేది విత్తనం లాంటిది. దానిని పెంచటానికి అంటే మొలకెత్తటానికి మనము వనరులు కల్గించాలి. అప్పుడే అది మనకు ప్రతిఫలం అందించగలదు.

2) శ్వాస ఎలాంటిదో విశ్వాసము కూడ అలాంటిదే. అందుకే ఎల్లవేళలా "నేనెంతో విశ్వాసంగా ఉన్నాను. ఈ విశ్వాసము రోజురోజుకీ పెరుగుతుంది" అని అనుకోవటం ప్రారంభించండి.

3) నేను అనుకున్నది సాధించగలుగుతాను, సాధించి తీరుతాను అనే విశ్వాసముతో అనుక్షణము అనుకుంటూ ఉండాలి. మధ్యలో అవంతారాలు వచ్చిన అవి తాత్కాలిక మేనని నమ్మాలి.

4) మీరు అనుభవిస్తున్న స్థితికి మీరే కారణము అని మనస్ఫూర్తిగా విశ్వసించాలి. మీరు పైకి వెళ్ళినా, కిందకు దిగినా మీలోని వైఖరి మాత్రమే మూలము.

5) మీ ప్రగతికి అడ్డుపడే మీలోని "నెగెటివ్" ఆలోచనలను గుర్తించండి. వాటిల్లో కనీసము ఒక్కటైనా ఈ రోజు ఈ క్షణమే నుండే "పాజిటివ్" గా మార్చుకోండి.

6) మీ లక్ష్యమువైపు సాగుతున్న సమయములో చిన్న, చిన్న సమస్యలు వచ్చినప్పుడు ఇతరులు నిరుత్సాహ పరచవచ్చు. అటువంటి సమయములోనే ఆత్మ విశ్వాసం అనే అస్త్రాన్ని వాడాలి.

7) నిరంతరము శ్వాస తీసుకున్నట్లుగా గెలుపుగురించే ఆలోచించాలి. గెలుపు సాధించాలంటే కొంత అలుపు తప్పదు. ఆ అలుపే గొప్పమలుపు తిప్పుతుంది.

8) ఆత్మ విశ్వాసము అంటే మీలో ఉన్న శక్తిని సకారాత్మగా జ్వలించే జ్వాల లాగ చేయడమే.

9) మన అందరిలో అటువంటిదే దేదీప్యమానంగా నిరంతరమూ వెలిగే జ్వాల ఒకటి వున్నదని మరువకూడదు. ఆ జ్వాలను దర్శించాలి, ఆ ఆత్మను దర్శించాలి అనే ప్రయత్నమూ చేసేవారు కొందరే వుంటారు. చాలామంది భయముతో, అనుమానంతో, అవిశ్వాసముతో, ఆ జ్వాలపై నీళ్ళు జల్లి ఆర్పి వేస్తుంటారు. ఇదే ఆత్మ విశ్వాసానికి , అవిశ్వాసానికి ఉన్న తేడా.

10) ఆత్మ విశ్వాసము లేనివారికి పెద్ద కోరికలు వుండవు. పెద్ద ఆలోచనలు ఉండవు. అద్భుతాలు సాధించలేమని అనుకుంటారు. పైగా అలా ఆలోచించటం తప్పు అంటారు. అది అహంకారానికి, అతి విశ్వాసానికి పరాకాష్ఠ అని సమర్థించు కుంటారు.

11) మీరు ఇప్పుడున్న స్థితికంటే ఇంకా ఉన్నత స్థితికి చేరాలనుకుంటున్నారా?

a) మీ ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోండి.

b) మీ మనస్సు మీరు చెప్పినట్లు వినేలా చేయవచ్చు.

c) మీలో ఉన్న పిరికివాడిని పారద్రోలవచ్చు.

d) ప్రవర్తనా ధోరణి సరిదిద్దుకోవచ్చు.

e) మీరు పెరుగుతూనే ఉంటారు.

f) ఎందరికో మీరు స్ఫూర్తి నివ్వగలరు.

g) మీ ప్రేరణ శాశ్వతంగా ఉంటుంది.

h) అసాధ్యాలను సుసాధ్యము చేయగలరు.

i) నవ్విన నాపచేనే పండేలా చేయగలరు.

j) మిమ్ములను చూసి మీరే ఆశ్చర్య పోగలరు. ఇదంతా నమ్మాలనిపించటం లేదుకదా! ప్రయత్నము చేయండి.



15. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ, మహాకారణ శరీరాల గురించి వివరణ

1) స్థూలదేహము అనగా పంచభూతముల ద్వారా ఏర్పడిన ఈ పాంచభౌతిక దేహమే ఈ స్థూలదేహము (పంచభూతములు అనగా ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, పృథ్వి).

2) ఇవి ఒక్కొక్క భూతము నుండి ఒక్కొక్క శక్తి వచ్చినది. పరబ్రహ్మము నుండి అన్ని మహత్తులు పుట్టి వాటినుండి ఆకాశము, ఆకాశము నుండి వాయువు, వాయువు నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, జలము నుండి పృథ్వి. వీటి చేరిక వల్లనే మానవ దేహము ఏర్పడుతుంది.

3) మొదటిదైన **ఆకాశ తత్వము** నుండి ఐదు పంచకములు ఏర్పడినవి. అవి 1. జ్ఞాత (ఆత్మ) 2. మనసు 3. బుద్ధి 4. చిత్తము 5. అహంకారం. వీటి సమ్మేళనమే శరీరము నందు వుండును. వీటిని **అతీంద్రియములు** అని పిలుచుదురు.

4) వాయుతత్వము నుండి

1. ప్రాణవాయువు , 2. సమానవాయువు, 3. వ్యానవాయువు, 4. ఉదానవాయువు, 5. అపానవాయువు వచ్చినవి. వీటినే **పంచప్రాణాలు** అందురు. అవి తమ తమ విధులను నిర్వర్తించును.

5) అగ్ని తత్వము నుండి 1. శ్రోత్రము 2. త్వక్ 3. చక్షువు 4. జిహ్వ 5. ఘ్రాణము వచ్చినవి. వీటినే **జ్ఞానేంద్రియములు** అందురు (అగ్ని పంచకములు).

6) జల తత్వము నుండి 1. శబ్ద 2. స్పర్శ 3. రూప 4. రస 5. గంధములు వచ్చినవి. వీటిని **పంచతన్మాత్రలు** అందురు.

7) పృథ్వి తత్వము నుండి 1. వాక్కు 2. పాణి 3. పాదము 4. గుహ్యము 5. పాయువు వచ్చినవి. వీటిని **కర్మేంద్రియములు** అందురు.

8) వీటన్నిటి కలయికయే స్థూలదేహము (దీనిని జాగ్రదవస్థ అందురు).

9) కొంతమంది అనేక శరీరములున్నవి అంటారు. అనగా

1. స్థూల 2. సూక్ష్మ 3. కారణ దేహములు అంటారు. మరికొందరు మహాకారణ దేహము అని కూడా అంటారు.

పైన చెప్పిన 25 తత్వములతో కూడిన దేహమునే స్థూలదేహము అంటారు.

10) సూక్ష్మదేహము అనగా జ్ఞానేంద్రియములు ఐదు, శబ్దాదులు ఐదు (కర్మేంద్రియాలు) ప్రాణాదులు ఐదు, మనసు, బుద్ధి, రెండు అనగా మొత్తం 17 తత్వములు కలిసిన దానిని సూక్ష్మదేహము అందురు. దీనినే లింగశరీరము అని కూడా అంటారు (ఇది స్వప్నావస్థలో జరుగు ప్రక్రియ).

11) స్థూలదేహములో వున్నా దశేంద్రియములు సూక్ష్మదేహములోకి ఏరూపములో పోయినవి? అనేది మీకు ప్రశ్నగా మారవచ్చు. అందుకే ఆయా ఇంద్రియాలకు సరి అయిన నిర్వచనము పైకి కనిపించే చెవులు కాకుండా (పైకి కనిపించే డొప్పలు కావు) వాటికి భిన్నమైనట్టి ఆ చెవుల రంధ్రాలలో వ్యాప్తమై వున్న శూన్యాన్ని ఆశ్రయించుకొని శబ్దాన్ని గ్రహించే శక్తి కలిగినట్టి సూక్ష్మ ఇంద్రియాన్నే **శ్రోత్రేన్ద్రియం** అంటారు. ఇలాగే మిగతా ఇంద్రియాలు కూడాను.

12) మనకు పైకి కనిపించే చర్మానికి భిన్నమైనది, అపాదమస్తకం వ్యాప్తమై, శీతోష్ణాది స్పర్శానుభూతిని కలిగించే సూక్ష్మేంద్రియాన్ని **త్వగిన్ద్రియం** అంటారు.

13) కండ్లకు భిన్నమైనట్టి కండ్లను అశ్రయించి వున్నట్టి, కనుగుడ్డుకు అగ్ర భాగములో ఉంటూ రూపాన్ని గ్రహించే శక్తిగల సూక్ష్మేంద్రియాన్ని **చక్షురిన్ద్రియం** అంటారు.

14) కేవలం నాలుక కాకుండా ఆ నాలుకను ఆశ్రయించి నాలుక యొక్క అగ్ర భాగములో ఉంటూ తీపి, పులుపు మొదలైన రసాలని, రుచులని గ్రహించగలిగే సూక్ష్మేంద్రియాన్ని **జిహ్వేంద్రియం** అంటారు.

15) అట్లాగే పైకి కనిపించే ముక్కుకు భిన్నమైనదై ఆ ముక్కును ఆశ్రయించి ముక్కుకు అగ్రభాగములో గంధాదుల్ని (వాసనలను) గ్రహించే శక్తిగల సూక్ష్మేంద్రియాన్ని **ఘ్రాణేంద్రియం** అంటారు.

16) కర్మేంద్రియాలంటే మాట్లాడే ఇంద్రియమైన నాలుక, పనిచేసే చేతులు, నడిచే పాదాలు, మలమూత్ర విసర్జన చేయు గుదము, జననేంద్రియములు బయటికి కనిపించే పనులు చేసేందుకు కారణమైనట్టి ఇంద్రియాలు. **వాగేంద్రియము** అంటే వాక్‌కు భిన్నమైనట్టి వాక్‌కు ఆశ్రయమైనట్టి ఎనిమిది స్థానాలలో ఉంటూ శబ్దోచ్చారణకు సమర్ధమైనట్టి ఇంద్రియం, శబ్దోచ్చారణకు వినియోగించే ఎనిమిది స్థానాలు 1. హృదయం 2. కంఠము 3. శిరస్సు (మూర్ధం) 4. తాలువు 5. నాలుక 6. దంతములు 7. పెదవులు 8. ముక్కు అంటారు. ఇలాగే ఒక్కొక్క దానికి స్థూలానికి, సూక్ష్మానికి వున్న తేడాను గమనించండి (ఇది స్వప్నావస్థ).

17) కారణ శరీరము అంటే స్థూల, సూక్ష్మ (లింగ) రెండు దేహాలకు హేతుభూతమైనది. అనాది ఐనట్టి, అనిర్వచనీయమైనట్టి, ప్రకాశ స్వరూపుడైనట్టి, బ్రహ్మ, ఆత్మలు రెండు

ఒకటే అనే జ్ఞానాన్ని మరలిస్తుండేటువంటి అజ్ఞానాన్నే కారణశరీరము అంటారు. ఆత్మ, పరమాత్మల అభిన్నత్వాన్ని, అద్వైతభావాన్ని, అనుభవములోనికి రానీయకుండా నివారిస్తుంటుంది. ఈ కారణశరీరము అనాది ఐనట్టి అవిద్య మాయ యొక్క రూపమే కారణ శరీరానికి ఉపాధి అంటారు. ఇటువంటి ఉపాధికి భిన్నమయినటువంటి ఆత్మను మనం తెలుసుకోవాలి. శరీరము అనే పదము దీనికి వాడుతున్నారు. కారణశరీరము ఎట్లా క్షయమౌతుంది? బ్రహ్మ, ఆత్మల యొక్క ఏకత్వ జ్ఞానము వల్ల ఆత్మ, పరమాత్మలు ఒకటే అనే జ్ఞానము కలుగడంతోనే ఈ కారణ శరీరము క్షయమైపోతుంది.

18) సర్వ వ్యాపకుడైన ఆత్మయే విశ్వానికి జీవశక్తి అయినాడు. అంటే మూలతత్వము. అతని వల్లనే ఇవన్నీ పుడుతున్నాయి. ఆ పరబ్రహ్మలోనే లయమైపోతాయి. కాబట్టి ఆత్మ, పరమాత్మలు ఒకటే అనే జ్ఞానము కలగడంవల్ల శరీరం అనేది మిథ్య అనేది తేలిపోవటంతో ఈ కారణశరీరము పోతుందని భావము. మిగిలేది చిత్తము, జ్ఞాతతో (ఆత్మతో) కూడుకున్నది. దీనినే ప్రాజ్ఞుడు అని అందురు. ఇది నిద్రావస్థ లేదా సుషుప్త్యావస్థ.

19) మహాకారణ అనగా ఏ తత్వము లేక స్వయం జ్యోతియై, సర్వసాక్షి అయిన శుద్ధ చైతన్యమునే మహాకారణము అందురు. దీనినే అనుభవజ్ఞులు హిరణ్యగర్భుడు అని అక్షర పురుషుడని ఇంకా అనేక పేర్లతో కొనియాడారు.



16. కర్మ ప్రారబ్ధము

(1వ భాగము)

మన పుట్టుక మనకు తెలుసు కాని మనవెంట వచ్చే కర్మలు తెలువవు, తెలువక నా బ్రతుకు ఇలా అయింది అని దుఃఖిస్తాము. కారణ సంచిత, ప్రారబ్ధ కర్మలే. మానవుడు జీవిత కాలంలో అనేక కర్మలను చేస్తుంటాడు. ఆ కర్మలకు ఫలితాలను అనుభవించాలి. వాటిని కర్మ ఫలాలు అంటారు. అనేక జన్మలలో చేసిన కర్మ ఫలాలు ఆ జీవుడితో పాటు కలిసి ప్రయాణిస్తూ ఉంటాయి.

అందులో అన్ని పుణ్య కర్మల ఫలాలు మాత్రమే పక్వానికి వచ్చినప్పుడు ఆ జీవుడు దేవలోకాలలో దేవజన్మ ఎత్తుతాడు. ఆ దేవజన్మలో కేవలం మనో బుద్ధులు ఉంటాయి కాని కర్మ చేయుటకు సాధనమైన స్థూలశరీరం ఉండదు. కనుక దేవజన్మ భగవంతుని దర్శించే అవకాశం లేని జన్మ.

ఇక అన్ని పాపకర్మల ఫలాలు మాత్రమే పక్వానికి వచ్చినప్పుడు ఆ జీవుడు జంతువులూ, పశువులు, పక్షులు, క్రిములు, కీటకాలు మొదలైన జంతువులుగా నీచ యోనులందు జన్మిస్తాడు. ఆ జన్మలలో ఆ కర్మ ఫలాల కారణంగా అనేక బాధలు దుఃఖాలు అనుభవిస్తాడు.

ఇక పుణ్య పాప కర్మల ఫలాలు మిశ్రమంగా పక్వానికి వచ్చినప్పుడు ఆ జీవుడు మానవ జన్మ ఎత్తడం జరుగుతుంది. ఈ జన్మలలో పుణ్య కర్మ ఫలాల కారణంగా సుఖాలు, భోగాలు, ఆనందం అనుభవిస్తాడు. పాప కర్మ ఫలాల కారణంగా దుఃఖాలు, బాధలు, అవమానాలు అనుభవిస్తాడు. కర్మ ఫలాలను అనుభవించడం మాత్రమేగాక కొత్తగా కర్మలు చేసే అధికారం కూడా ఈ మానవ జన్మలోనే ఉన్నది. కర్మలు చేసే అధికారం, జ్ఞానాన్ని పొందే అవకాశము ఉన్న ఈ మానవ జన్మ ఉత్తమోత్తమమైనది, దుర్లభమైనది అన్నారు. 84 లక్షల జీవరాసులలో పుట్టి, గిట్టిన తరువాత లభించే అపురూప జన్మ గనుకనే ఈ మానవ జన్మను పొందిన ప్రతి ఒక్కరు దీనిని సార్థకం చేసుకోవాలి. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పినట్టుగా ఈ జన్మలోనే అనేక జన్మల కర్మలు పోగొట్టుకోవచ్చని చెప్పినట్టుగా మనం ప్రయత్నం చేయాలి.

కర్మ ఫలితాలు: జీవన భృతి కోసం ఇద్దరు మానవులు పనికోసం రోడ్డు పైకి వచ్చి నిలిచుంటే, యజమాని వచ్చి పనిలోకి ఇద్దరినీ తీసుకువెళ్ళాడు. ఒకతనిని బావి త్రవ్వడానికి, ఇంకో అతనిని మేడ కట్టడానికి పురమాయించాడు, బావి త్రవ్వేవాడు కిందికి పోతున్నాడు, మేడ కట్టేవాడు పైకి పోతున్నాడు, ఇవన్ని పనులే ఒకే రకమైన కూలి లభిస్తుంది కాని వీటితో ప్రారబ్ధాలు కూడా ముడి పడి ఉన్నాయి.

చేసేవి పనులు, చూసేవి ప్రారబ్ధాలు. కదిలించేవి పనులు, కనిపించేవి ప్రారబ్ధాలు. మేడ కట్టేవాడికి వచ్చినట్లే, బావి త్రవ్వేవాడికి ఒకే రకమైన కూలి రావచ్చు. ఇది పనికి ప్రతి ఫలము కాని మేడ కడుతూ పైకి పోయే వాడికి లభించినంతగా, బావి త్రొవ్వుతూ కిందికి పోయే వాడికి ప్రాణ వాయువు లభించక పోవచ్చు ఇది ప్రారబ్ధ విశేషము.

మనం పుట్టినట్లు మనకు తెలుసు, మనతో పాటు ప్రారబ్ధం కూడా కలిసి పుట్టింది అనేదే మనకు అర్ధం కావాలి. అందుకనే చేయాలనుకున్నా కొన్ని చేయలేము, ఆపాలనుకున్నా కొన్నింటిని ఆపలేము, ఉండమన్నా కొన్ని ఉండవు, పొమ్మన్నా మరికొన్ని పోవు. ఏదేమైనా కదిపేవి కొన్ని, కుదిపేవి కొన్ని, అదుపు లేకుండా పొదుపు కాకుండా, ఏది ఎటు పోతుందో తెలియకుండా, ఎవరు ఎలా ఉంటారో అర్ధం కాకుండా అనంతమైన రహదారిలో పరగులెత్తే కాలగమనములో తప్పటడుగులు వేసే మన జీవన పయానానికి ఉన్న సమయం ఎంత? ఊడిన కాలమెంత? ఇంకెంత కాలం ఈ ఊరేగింపు? మరెంత దూరములో ఉంది ముప్పు? ఎవరికి తెలుసు ఆ మర్మం? బ్రతుకే ఒక భయంకర సమరము. కట్టెలలో పడి కాలిపోవడమా? ఈ కట్టెను (దేహమును) పడేసి కడతేరిపోవడమా? మనసు ఉండి వింటే, మహిమను వింటూ ఉంటే చెట్టులోనే చిదంబరం మట్టిలోనే దిగంబరం, ప్రయత్నిస్తే పరమార్థం, విరమిస్తే అనర్థం. అందరు కోరుకుంటారు, కొందరే చేరుకుంటారు, మరికొందరిని చేదుకుంటారు, ఎవరి బ్రతుకైనా ఏదో ఓనాడు పూర్ణకలశము కావాలి. ఆనాడేదో అది నేడే అయితే బ్రతుకు ఈ క్షణం నిండుతుంది, ఇక్కడే పండుతుంది.

వర్షముతోనే నదులు పొంగుతాయి.

జ్ఞానముతోనే బ్రతుకులు నిండుతాయి.

జ్ఞానంతో కదులుతూ ఉంటేనే జ్ఞానం కలుగుతుంది.

జ్ఞానంలో కరుగుతూ ఉంటేనే జ్ఞానం పెరుగుతుంది.

జ్ఞానం పెరుగుతూ ఉంటే అజ్ఞానము తరుగుతూ ఉంటుంది.

నిత్యము నదిలో జలము ప్రవహించినట్లు, నిత్యము సాధకునిలో జ్ఞానం ప్రసరిస్తూ ఉండాలి. సాధన సదా సాగుతూ ఉండాలి. నిత్యమూ జీవితము సాధనలో చైతన్య వంతంగా శోభించాలి. అందుకు తీవ్రమైన తపనతో కృషి చేయాలి.



16. కర్మ ప్రారబ్ధము

(2వ భాగము)

మానవుడు మాయా ప్రభావానికి లోనై గుణములలో ఇరుక్కొని అజ్ఞానాంధ కారములో మానవ జీవితములో చేయవలసిన నిష్కామ కర్మలు చేయకుండా మాయా మోహములో పడి స్వార్థము కోసం తన తరతరాల సంపాదన కోసం చేయరానటువంటి కర్మలు చేస్తూ ఆ కర్మ ఫలాలను ఈ జన్మలో తీర్చుకోవడం కాకుండా మళ్ళీ మళ్ళీ కర్మలను చేస్తూ ఉన్న కర్మలు కడుక్కోవడం పూర్తి చేసుకోకుండా మళ్ళీ కొత్త కర్మలు సృష్టించుకొని పాత కర్మలకు +(add) చేసుకొని అనేక జన్మలకు కారణ భూతుడవుతున్నాడు. కర్మలలో, కర్మ ఫల పరంపరలో భౌతిక జీవితము చిక్కుకొని ఉంటుంది. ఇది కర్మల, కర్మ ఫలాల సుదీర్ఘ పరంపరల ప్రవాహము? ఒక శిశువు జన్మించగానే అతడి నిర్దిష్ట శరీరము ఒక నిర్దిష్ట కర్మ ఫల కార్య కలాపాలకు ప్రారంభ సూచన అని ఒక వృద్ధుడు మరణించగానే ఈ జన్మ నిర్దిష్ట కర్మ ఫల కార్య కలాపాలు ముగిసినవని తెలుసుకోవాలి.

1) జీవుడు మొట్ట మొదట ఆధ్యాత్మికత వ్యక్తే కాని, ఆ ఆధ్యాత్మికత వ్యక్తి భౌతిక ప్రపంచములో సుఖాలు అనుభవించాలనే కోరిక కలగటము వల్ల భౌతిక ప్రపంచానికి దిగి వస్తాడు. జీవుడు మొదట మానవ శరీరాన్ని గ్రహిస్తాడని, తరువాత తన నీచ కర్మల వల్ల నీచ జన్మ పొందుతాడని అంటే పశు, పక్షి, వృక్ష, జల, జంతు రూపాలు ధరిస్తాడని తెలుసుకోవచ్చు. కర్మ ఫలాలు వల్ల దు:ఖాలు, హింసలు, బాధలు పడుతాడు. జంతు జన్మలలో కర్మలు ప్రకృతి ప్రేరణలతో పరతంత్రంగా చేస్తాయి. కారణం ఈ జన్మలలో శరీరము మనస్సు ఉన్నాయి గాని బుద్ధి మాత్రం లేదు. కనుక ఈ జన్మలలో కేవలం కర్మ ఫలాలు అనుభవించుటయే కానీ పరమాత్మను అందుకునే జ్ఞానము పొందే అవకాశం లేదు. కర్మ ఫలాలు క్షీణించి మళ్ళీ పరిణామక్రమములో జీవుడు మళ్ళీ మానవ శరీరం ధరిస్తాడు. అప్పుడు జనన మరణ పరంపర నుంచి విముక్తి పొందడానికి మరొక అవకాశము లభిస్తుంది. ఈ మానవ దేహములో ఉండి కూడా తన స్థితిని గ్రహించడానికి కలిగిన ఈ అవకాశాన్ని మళ్ళీ కోల్పోయినట్లైతే వివిధ జాతుల జనన మరణ చక్రములో మళ్ళీ బందీ అవుతాడు. ఈ పునర్జన్మ విజ్ఞానము ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులకు ఏ మాత్రము తెలవదు. విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులనబడేవారు ఈ విషయాల్ని పట్టించుకోరు. ఎందుకంటే వాళ్ళు ఈ సూక్ష్మ విషయాలను గురించి, జీవిత సమస్యల్ని గురించి ఆలోచిస్తే తమ తమ భవిష్యత్తు కటిక చీకటిగా ఉంటుందని అనుకుంటారు. పునర్జన్మను గురించిన అజ్ఞానము ప్రమాదకరమే.

2) ఆధునిక నాగరికత కుటుంబ సౌకర్యాలపైన, ఆ సౌకర్యాల ఉన్నత ప్రమాణాల పైన ఆధారపడి ఉంది. అందువల్ల ప్రతివారు డబ్బు సంపాదించిన అనంతరం కానీ, ఉద్యోగ విరమణ తరువాత కానీ, ఆకర్షణీయమైన ఆధునిక సామాగ్రితో అలంకరించిన సుందర భవనంలో, ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండే భార్య బిడ్డలతో సుఖమయమైన జీవితమూ గడపాలని కోరుకుంటారు. అంత సౌఖ్య ప్రదమైన ఆ ఇంటిని విడిచి పెట్టి పోవాలని ఎవరు అనుకోరు. ఉన్నత ప్రభుత్వ అధికారులు, మంత్రులు తమ ఉన్నత పదవుల్ని మరణించే వరకు అంటి పెట్టుకొని ఉంటారు. తమ ఇళ్ళల్లో ఉన్న సౌఖ్యాల్ని కలలో కూడా వదలుకోరు, వదలుకో తలచరు. భౌతికవాదులైన మానవులు అటువంటి భ్రమలతో అంతకంటే సుఖప్రదమైన జీవితం కోసం ఎన్నో పథకాలని సిద్ధము చేసుకుంటారు. కానీ హఠాత్తుగా, నిర్దాక్షిణ్యంగా క్రూర మృత్యువు వస్తుంది. అంత గొప్పగా ప్రణాళిక సిద్ధము చేసుకున్నా ఆ వ్యక్తిని అతడి వాంఛలకు విరుద్ధంగా బలవంతంగా ఈ శరీరాన్ని విడిచి మరొక శరీరాన్ని ధరించేటట్లు చేస్తుంది. అటువంటి ప్రణాళిక రచయితా తన కర్మ ఫలాను సారంగా బలవంతంగా 84 లక్షల జీవరాసులలో ఏదో ఒక శరీరాన్ని ధరింపవలసి ఉంటుంది. కుటుంబ సౌఖ్యాలకు ఎక్కువగా అంటి పెట్టుకొని ఉండే వ్యక్తులు సాధారణంగా తరువాత జన్మలో వారి జీవిత కాలం అంతా చేసిన పాప కర్మలను బట్టి నీచ జన్మలను పొందుతారు. ఆ విధంగా మానవ జీవితములోని శక్తి వృథా అయిపోతుంది. మానవ శరీరము వ్యర్థము కాకుండా అవాస్తవిక విషయాల పట్ల వ్యామోహం కలుగకుండా ఉండటానికి మునుముందుగానే గ్రహించాలి. **మృత్యువు రాకముందే హెచ్చరిక: జీవితములో ఏ దశలోనైన మృత్యువు కాటేస్తుందన్న భావనలో ఉండాలి.**

3) మనము మరణించగానే పృథ్వి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనే పంచ భూతాలతో ఏర్పడినా ఈ భౌతిక శరీరము శిథిలమై ఆయా స్థూలా పదార్థాలు మూల భూతములలో చేరిపోతాయి. "నీవు మట్టివి మరల మట్టిలో చేరిపోతావు". మనము ఎంతో శ్రద్ధగా సుగంధ ద్రవ్యాలతోను, సబ్బులతోను శుభ్రము చేసే ఈ అందమైన శరీరము చివరికి మట్టిగానో, మలంగానో, దూలిగానో, బూడిద గానో మారుతుంది. తరువాత మరొక శరీరాన్ని ధరిస్తుంది. పూర్వజన్మ కర్మ ఫలితంగా ప్రస్తుత శరీరాన్ని ధరించిన జీవుడు ప్రస్తుత కాలంలోనే పూర్వ జన్మల కర్మ ఫలాన్ని సమాప్తి చేయవచ్చు. కానీ అంతమాత్రం చేత భౌతిక దేహ బంధాల నుంచి విముక్తుడవుతాడని కాదు. జీవుడు ఒక రకమైన శరీరాన్ని ధరించి ఆ జన్మలో కొన్ని కర్మలు చేయటం వల్ల మరొక రూపములో ఉన్న శరీరాన్ని ధరించి జన్మిస్తాడు. ఈ విధంగా అతడు తన అజ్ఞానమువల్ల జనన, మరణ పరంపర ద్వారా ఒక శరీరము నుంచి మరొక శరీరానికి పయనిస్తూ ఉంటాడు. వేదాలు

బోధించిన పునర్జన్మ సిద్ధాంతం ప్రకారం వాస్తవమైన పునర్జన్మ పద్ధతి ఏమిటంటే మరణ సమయములో ఆత్మ, భౌతిక దేహాన్ని వదిలిన తరువాత తన కర్మలను బట్టి భౌతిక ప్రకృతి నియమానుసారం ఈ విశ్వములో లేదా మరొక విశ్వములో ఏదో ఒక జీవరాశిలోని ఒక గర్భములో ప్రవేశిస్తుంది. మరణ సమయములో దేహాన్ని వదిలిన జీవాత్మ భౌతిక శరీరపు అవరోధం లేకుండా మనో వేగముతో ప్రయాణం చేయగలదు. కనుక ఆత్మ ఒక శరీరాన్ని వదలి మరొక శరీరములో ప్రవేశించటానికి అతి స్వల్పమైన కాలవ్యవధి మాత్రమే ఉంటుంది. ఏది ఏమైన ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందిన జీవులు మాత్రమే జనన, మరణ చక్రానికి అవతల ఉన్న ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచాన్ని చేరుకోగలరు. భౌతిక ప్రపంచములోని జీవితానికి కట్టుబడిన సామాన్య జీవుడికి ఇది సాధ్యము కాదు.

4) ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందిన జీవులు నా పుట్టుక నా లీలలు దివ్యములైనవని ఎరింగిన వాడే శరీరము వదలిన (మరణానంతరము) ఈ భౌతిక లోకమున జన్మించక నా సన్నిధికే చేరును. భక్తి యోగులైనా మహాత్ములు అత్యున్నతమైన సిద్ధిని పొందిన వారగుట చేత దుఃఖనిలయమైన ఈ అనిత్య ప్రపంచమునకు ఎన్నడును తిరిగిరారు అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ వివరించినారు. కర్మ సూత్రాలు, పునర్జన్మ సూత్రాలు ఎంత క్రమబద్ధమైనవంటే భౌతిక శరీరము వదిలిన జీవుడి సంచిత కర్మ ఫలంగా తదనుగుణమైనా మరొక శరీరాన్ని ప్రకృతి జీవుడు సులభంగా ప్రవేశించి మళ్ళీ జన్మించటానికి వీలుగా సృష్టిస్తుంది. దేహము విడుచునప్పుడు మానవుడే స్థితిని స్మరించునో ఆ స్థితిని తప్పక పొందును. ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొంది శాశ్వత ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచములో ప్రవేశించిన జీవుడికి జన్మ, మృత్యు, జరా వ్యాధులతో కూడిన ఈ తాత్కాలిక భౌతిక ప్రపంచములో జన్మించే వాంఛ ఉండదు. అవసరమూ లేదూ. ఒకసారి మానవుడైతే ఎప్పుడూ మానవుడేనా! జీవుడు ఒకసారి మానవ శరీరము ధరిస్తే తరువాత జన్మలలో ఎప్పుడూ మానవుడుగానే జన్మిస్తాడు గాని నీచ జాతులలో ఎన్నటికి జన్మించడు అని పునర్జన్మను గురించి మరొక భ్రమ ప్రజలలో వ్యాపించి ఉంది.

మనము మానవులుగా జన్మించవచ్చు. కుక్కలుగా, పిల్లులుగా, పందులుగా, జంతువులుగా లేదా అంతకంటే నీచ జంతువులుగా పుట్టవచ్చు అని పునర్జన్మపై అత్యంత ప్రామాణికమైన మూలగ్రంథము భగవద్గీతలో ఇలా ఉన్నది. తమో గుణమునందు మరణించువారు జంతు రాజ్యమున జన్మింతురు. రజో, తమో గుణములో ఉన్న వారు దృశ్య విషయములపై ప్రీతిని కలగ జేసుకొని కోరికలను పెంచుకొని విషయాసక్తి చేతనో, కర్మ సంబంధము చేతనో లెస్సగా బంధింపబడుచున్నారు. అనేక బాహ్య ఆడంబర కర్మల చేతను, విషయాసక్తి చేతను ఖ్యాతి ఆర్జించ వలెనను ప్రయత్నముల

చేతను, దృశ్య సంబంధములైన క్రియాకలాపముల చేతను రజోగుణము జీవున్ని బంధించి వేయుచున్నది. తమోగుణము అజ్ఞాన జనితమైనది. అది జీవుని మోహపెట్టి అతనికి అవివేకమును కలుగచేసి సంసారమున బడవేసి బంధించుచున్నది. దట్టమగు మేఘము సూర్యుని గప్పిన చందమునను, తమోగుణము రజోగుణము జీవుని కప్పి వేయుచున్నది. ఎప్పుడైతే జీవుడు సత్వగుణ అభివృద్ధి పొంది మరణించినచో అప్పుడు అతడు ఉత్తమ జ్ఞానము గలవారి యొక్క పరిశుద్ధములైన లోకములనే పొందును. అయితే రజో గుణము అభివృద్ధినొంది యుండగా మరణించువాడు కర్మాసక్తులగు వారి యందు జన్మించుచున్నాడు. అట్లే తమో గుణాభివృద్ధినొంది యుండగా మరణించు వాడు పామరుల గర్భములందు లేక పశుపక్షాది హీన జాతులందు పుట్టుచున్నాడు. అట్టివారెన్ని దుర్భర దారుణ దు:ఖముల ననుభవించవలెనో కావున అట్టి భయంకర పరిణామములు, భీషణదు:ఖజనక పరిస్థితులు తనకు కలుగకుండా జీవుడు అతి జాగరూకుడై జీవిత కాలమున మరణము దగ్గరికి రానప్పుడే ప్రయత్న పూర్వకముగ ఆ రజో గుణ, తమో గుణ రూప ఘోర పిశాచములను తన హృదయ దేహమునుండి తరిమివేసి భగవత్ భక్తి వైరాగ్యము, ఆత్మజ్ఞానము, ఆత్మ సాక్షాత్కారము మొదలగు సద్గుణ రాశిని అలవర్చుకొని ముక్తుడై జన్మ సార్థకత పొందవలయును.

5) జనన మరణాలు అనేవి చిత్ర విచిత్ర హింసాకరమైన జుగుప్సాకరమైన అనుభవాలనే విషయము కఠోర సత్యము మహర్షులు వివరించిన మరణ అనుభవము యొక్క స్థితి. "మరణావస్థలో మనిషి కళ్ళు శరీరంలోని గాలి ఒత్తిడికి ఉబ్బుతాయి. రస గ్రంథులు కఫముతో బిగుసుకు పోతాయి. ఊపిరి తీసుకోవటం, వదలటం కష్టం అవుతుంది. గొంతులో గురక పుడుతుంది. అతి దయనీయమైన స్థితిలో విపరీతమైన బాధతో స్పృహ లేకుండా మరణిస్తాడు." ఆత్మ దేహములో నివసించటానికి అలవాటు పడినందు వల్ల మరణ ఆసన్న కాల ప్రకృతి శాసనాలు దానిని వెళ్ళగొట్టవలసి ఉంటుంది.తమ ఇంటినుంచి బలవంతంగా వెళ్ళగొట్ట బడటానికి ఎవరూ ఇష్ట పడనట్లే జీవుడు భౌతిక దేహము నుంచి వెళ్ళిపోవటానికి ప్రతిఘటించటం సహజము. చిన్న చిన్న క్రిమికీటకాలు కూడా వాటికి ప్రాణ అపాయం వచ్చినప్పుడు మరణాన్ని తప్పించుకోవటానికి అశ్చర్యకరమైన శక్తిసామర్థ్యాల్ని ప్రదర్శిస్తాయి. అన్ని ప్రాణులకు మరణము అనివార్యమైనట్లే దానికి సంబంధించిన భయము బాధా కూడా అనివార్య మైనవే.

6) ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందిన ముక్త జీవులకు మాత్రమే వేదన, ఆరాటము లేకుండా మరణాన్ని అనుభవించే శక్తి ఉంటుందని వేద గ్రంథముల ద్వారా తెలుస్తున్నది. జీవితం భౌతిక ప్రపంచములో విహారయాత్ర ఏమీ కాదు. తల్లి కడుపులోని పిండము చీకటిగా

ఇరుకుగా ఉన్న గర్భాశయములో తల్లి ఉదరాగ్ని జ్వాలకు తీవ్రంగా బాధపడుతూ ఇటు అటు ఎడతెగని కదలికలకు తట్టుకుంటూ మన దేహము చుట్టూ ముసురుకున్న మావి పొర ఒత్తిడికి ఎప్పుడూ కుములుతూ నెలల తరబడి గడపవలసి ఉంటుంది. బిగువుగా, ఇరుకుగా ఉండే ఈ సంచి (గర్భాశయము) శిశువు వెన్ను ఎప్పుడూ విల్లువలె వంగి ఉండేటట్లు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఆకలి దప్పులతోను, తల్లి పొత్తి కడుపులోని ఆకలి పురుగులు దేహమంతటా కొరుకుతూ ఉండడం వల్ల జీవి బాధ పడుతాడు. జీవుడు నిలుపుకున్న గత జీవిత స్మృతుల్ని పోగొట్టే ప్రక్రియే మరణము అని వేదాలు చెప్పుతున్నాయి. మానవ జన్మ చాల అరుదైనదని వేద గ్రంథాలు వివరిస్తున్నాయి. జీవాత్మ మానవ జీవిత లక్ష్యాల్ని వదిలి పాశవిక వాంఛలలో చిక్కుకున్నపుడు ఇది సంభవిస్తుంది. అప్పుడు జీవాత్మ తరువాత జన్మలో వారు చేసుకున్న కర్మల అనుసారంగా పశు పక్షిగానో, అంతకంటే అధమ జీవిగానో పుట్టవలసి ఉంటుంది. అందుకే "పునరపి జననం పునరపి మరణం" అనే జనన మరణ చక్రము నుంచి విముక్తి పొందాలని. ఇదే మానవ జీవితానికి వాస్తవమైన గమ్యము. మళ్ళీ మళ్ళీ పుడుతూ, మళ్ళీ మళ్ళీ చస్తూ, మళ్ళీ మళ్ళీ తల్లి గర్భములో ప్రవేశించాలి. ఇలా అయితే ముక్తి ఎప్పుడూ? మోక్షం ఎప్పుడూ? శాశ్వతానందం ఎప్పుడూ? జనన మరణాల నుండి విముక్తి పొందినప్పుడే. మళ్ళీ పుట్టుక లేకుండా పోయినప్పుడే, మళ్ళీ పుట్టుక లేకుండా ఏమి చేయాలి, అను గూర్చి విజ్ఞులైన మీరు తెలుసుకోవాలి. మానవుడు జీవించి ఉన్నంత వరకు ఒక్క క్షణము కూడా కర్మలు చేయకుండా ఉండటం సాధ్యం కాదు. అదే విధంగా "కుర్వన్నే వేహ కర్మాణి జిజీ విషేచ్ఛతగం సమా." ఈ లోకములో కర్మలు చేస్తూనే నూరేళ్ళు జీవించాలి. పాప కర్మలు, చెడ్డ కర్మలు చేయకుండా నిష్కామ కర్మలు చేస్తూ, కర్మ ఫలాపేక్ష లేకుండా చేయాలి. లోక కల్యాణం కొరకు, భగవత్ ప్రీతి కొరకు కర్మలు చేయాలి. ఈశ్వర అర్పితంగా కర్మలు చేయాలి. నిష్కామ ఫలాసక్తి లేకుండా కర్మలు చేయటమంటే ఫలితము మీద ఆసక్తితో కర్మలు చేస్తే ఫలితము మనకు బంధం అవుతుంది. మనము పుణ్య కర్మలు చేస్తాం. పూజ పునస్కారాలు చేస్తాం. దాన ధర్మాలు చేస్తాం. ఇలా చేసేటప్పుడు మనకు పుణ్యం రావాలనే కోరిక, పుణ్యము వస్తుందనే భరోసా, నమ్మకం ఉంటుంది. ఇది ఫలాసక్తితో చేసినదా! నిష్కామంగా ఫలాసక్తి లేకుండా కర్మలు చేసినట్టా ఆలోచించండి. మనం చేసే కర్మలే మనకు బంధనాలవుతున్నాయి. జన్మలకు కారణమవుతున్నాయి అని ఆలోచించండి.



16. కర్మ ప్రారబ్ధము

(3వ భాగము)

1) "మనం శాశ్వతంగా జీవించేవారివలె ప్రవర్తిస్తూ ఉండే వాళ్ళం. యుక్త వయసులో ప్రతివాడూ అలాగే అనుకున్నాడు. కాని అది వాస్తవమా? మనం మరణించ బోతున్నామని ఎవరైనా అనుకున్నారా?" నీవు నీ విధిని నిర్ణయించ దలుచుకుంటే పునర్జన్మ ఎందుకు ఎలా సంభవిస్తుందో అవగాహన చేసుకోవాలి. అది చాలా సులభం కూడా. మరణించటానికి ఎవారూ ఇష్టపడరు. చర్మం ముడతలు పడకుండా, జుట్టు నెరవకుండా, కీళ్ళవాపు రాకుండా సంపూర్ణారోగ్యంతో శాశ్వతంగా జీవించి ఉండాలనే మనలో చాలా మంది కోరుకుంటారు. అది సహజం ఎందుకంటే సుఖపడటం అనేది జీవితపు ప్రప్రథమ సూత్రం. సుఖ జీవనం గడుపుతూ శాశ్వతంగా బ్రతికి ఉండగలిగితే యెంత బాగుంటుంది! చావు తప్పించుకోవడానికి మనిషి చేసే ప్రయత్నం యెంత సహజమంటే, చావు ఉంటుందని కూడా ఊహించలేడు. "ప్రతి జీవికి మరణం తప్పదు. కాని ఇది నా విషయంలో వర్తించదని ఇన్నాళ్లు అనుకునేవాళ్లము. ఇప్పుడిక చేసే దేముంది?" మరణాన్ని గురించి కాని, మరణానంతరం ఏం జరుగుతుంది అని కాని మనలో చాలామంది ఆలోచించరు. మరణం సర్వమునకూ సమాప్తి అని కొందరంటారు. కొంత మంది స్వర్గనరకాలు ఉన్నాయంటారు. మరికొంత మంది ఈ జన్మ మనం అనుభవించిన అనుభవింపబోతున్న పూర్వ అపర జన్మలలో ఒకటి అంటారు. ప్రపంచ జనసంఖ్యలో మూడింట రెండువంతులకంటే ఎక్కువమంది 150 కోట్లమంది పునర్జన్మ తప్పించుకోలేనిదని నమ్ముతారు. పునర్జన్మ అనేది కేవలం నమ్మకం వల్ల సంభవించేది కాదు. అది తాత్కాలిక భావమూ కాదు. భయంకరమైన ముగింపును తప్పించుకోవటానికి కల్పించిన కల్పన కానే కాదు. మరి అదేమిటంటే మన పూర్వ అపర జన్మలను గురించి స్పష్టంచేసే ఒక నిర్దిష్టమైన శాస్త్రం.

2) జనన మరణ చక్రము నుంచి విముక్తి పొందడానికి మార్గము ఉంది అని ప్రాచీన భారతదేశపు ఋషులు తెలిపినారు. ఈ అనంతమైన జనన మరణ చక్రము నుంచి విముక్తి పొందటమే మానవ జీవిత పరమార్థమని తెలియ చేస్తున్నారు. మళ్ళీ రావద్దని కూడా వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ మార్గంలో మొదటిమెట్టు "నేను ఈ దేహము కాను" అనే జ్ఞానము, "**అహం బ్రహ్మాస్మి**" "**నేను పరిశుద్ధమైన ఆత్మను**" అని వేదాలు ప్రకటిస్తున్నాయి. జీవాత్మలుగా మన అందరికీ భగవంతుడితో సంబంధము ఉంది. జీవాత్మను పరమాత్మ అనే అగ్ని నుంచి వెలువడే నిప్పు రవ్వతో పోల్చవచ్చు. నిప్పురవ్వ

నిప్పు ఒకే గుణాలు ఉన్నట్లు, ప్రత్యేగాత్మకు పరమాత్మకు ఆధ్యాత్మిక గుణాలు ఒక్కటే. ఇద్దరికీ నిత్యత్వం, జ్ఞానానందం అనే ఆధ్యాత్మిక గుణాలు సమానం. జీవులందరూ మొదట ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచములో భావాతీత ప్రేమగల భగవత్ సేవకులుగా నివసిస్తూ ఉంటారు. జీవుడు ఎప్పుడైతే ఆ సంబంధాన్ని వదులుకుంటాడో, అప్పుడు భౌతిక శక్తి ప్రభావానికి లోనవుతాడు. తరువాత కర్మను బట్టి విభిన్న శరీరాలు ధరిస్తూ జనన మరణ చక్రములో చిక్కుకుంటాడు. పునర్జన్మ నుంచి విముక్తుడు కావటానికి ప్రతివాడు కర్మ నియమాలను క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలి. కర్మ సిద్ధాంతము భగవన్నిర్మితము. ఎట్టి లొసుగులు లేనిది. వీటికి సవరణలు చేయటం ఉండదు. దీనిలో ఎవరికీ ఎట్టి మినహాయింపులు ఉండవు. బంధుప్రీతీ, ఆశ్రిత జనపక్షపాతము, లంచాలు, రెకమండేషన్లు ఏమి ఉండవు. దీనిముందు అందరూ సమానులే. సాక్షాత్తు శ్రీరామచంద్రుని తండ్రియే అయినప్పటికీ దశరథుడు పుత్ర వియోగంతో మరణించాడు. సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుడైన శ్రీకృష్ణుని తల్లిదండ్రులైన దేవకి వసుదేవులకు కారాగారవాసం తప్పలేదు. పుత్ర వియోగ దు:ఖము తప్ప లేదు. ఇటువంటి స్థిరమైన శాసనం కర్మ సిద్ధాంతం. ఈ కర్మ సిద్ధాంతం అనేది చేసిన కర్మల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

3) కర్మ అంటే ఏమిటి? ఎన్ని రకాలు? మనము ఉదయం లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడుకునేంత వరకు మనము చేసే పనులు అన్నీ కర్మలే. ఇలా ప్రతిమానవుడూ పుట్టిన దగ్గర నుండి చచ్చే అంత వరకు కర్మలు చేస్తూనే ఉంటాడు. ఇలా కర్మలు చేస్తే ఆ కర్మలకు ఫలితము వస్తుంది. మనం చేసే ప్రతికర్మ కూడా ఎప్పుడో ఒకప్పుడూ ఫలితానిచ్చే తీరుతుంది. అవి ఫలితాల నిచ్చే సమయాన్నిబట్టి కర్మలను 3 రకాలుగా విభజించారు. అవి 1) ఆగామి కర్మలు 2) సంచిత కర్మలు. 3) ప్రారబ్ధ కర్మలు.

1) **ఆగామి కర్మలు:** ఇప్పుడు మనము చేస్తున్న కర్మలన్నీ ఆగామి కర్మలే. అయితే ఈ కర్మలలో కొన్ని అప్పటికప్పుడే ఫలితానిచ్చి శాంతిస్తాయి. కొన్ని అప్పటికప్పుడూ ఫలితానివ్వకుండా తరువాత ఎప్పుడో ఫలితాన్నివ్వడం కోసం కూడ బెట్టి ఉంటాయి. ***ఉదాహరణకు:*** మనం భోజనం చేస్తాం. అది కర్మ. వెంటనే మనకు ఆకలి తీరుతుంది. అది కర్మ ఫలము. నీరు త్రాగుతాము. అది కర్మ. దప్పిక తీరుతుంది. అది కర్మ ఫలము. ఎవరినైనా కోపంతో తిడుతాము. అది కర్మ. అవతలివాడు బలముగల వాడైతే చెంప పగుల గొడుతాడు. అది కర్మ ఫలము. ఇలా కొన్ని కర్మలు అప్పటికప్పుడే ఫలితాన్నిచ్చి శాంతిస్తాయి. కొన్ని కర్మలు ఫలితాన్నివ్వవు. ***ఉదాహరణకు:*** ఎదురుగా లేని వాణ్ణి తిడుతాం. వాడి మీద నిందలు వేస్తాం. కాని వాడు ఎదురుగా లేడు గనుక అప్పటికప్పుడూ ఫలితము రాదు. దాన ధర్మాలు చేస్తాం. పుణ్య కార్యాలు చేస్తాం. అవన్నీ వెంటనే ఫలితాన్నిచ్చేవి కావు. మన పిల్లలు పరీక్షలు వ్రాస్తారు. ఫలితము

2 నెలల తరువాత ఎప్పుడో వస్తుంది. ఇలా కొన్ని కర్మలు అప్పటికప్పుడూ ఫలితా న్నివ్వలేక తరువాత ఎప్పుడో ఫలితాన్నివ్వటానికి కూడబెట్టబడి (సంచితం చేయబడి) ఉంటాయి. ఇలా ఈ జన్మలో చేసే కర్మలన్నీ ఆగామి కర్మలే.

2) **సంచిత కర్మలు:** ఇంతకు ముందు జన్మలో చేసి తరువాతెప్పుడో ఫలితము ఇవ్వటానికి కూడ బెట్టబడిన కర్మలలో నుండి ఆ జన్మలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడూ ఫలితాన్నిచ్చి శాంతించినవి పోను మిగిలిన కూడ బెట్టబడిన కర్మలను, అదే విధంగా అంతకుముందు అనేక జన్మలలో కర్మల నుండి ఖర్చు అయినయి పోగా, ఒక జన్మ నుండి మరొక జన్మకు మోసుకుంటూ వచ్చిన కర్మలను సంచిత కర్మలంటారు. జీవుడు శరీరాన్ని విడిచిపెట్టిన ఈ సంచిత కర్మలు మాత్రం జీవున్ని విడిచి పెట్ట కుండా అతడితో ప్రయాణమై వస్తుంటాయి. మనం అద్దె ఇళ్ళలో ఉండి ఒక ఇంటి నుండి మరొక ఇంటికి మారేటప్పుడూ ఆ ఇంటిలో మనము సంపాదించిన డబ్బు వస్తువులను అలాగే అంతకుముందు ఇళ్ళలో ఉన్నప్పుడూ సంపాదించిన డబ్బు వస్తువులలో ఖర్చై పోయినవి పోగా మిగిలిన డబ్బు వస్తువులను కలిపి ఎలా మూటగట్టుకొని వెళ్తామో అలాగే జీవుడు భగవంతుడిచ్చిన అద్దె కొంపలాంటి ఈ శరీరాన్ని విడిచి వెళ్ళేటప్పుడూ ఆయా శరీరాలలో ఉన్నప్పుడూ సంపాదించిన కర్మ ఫలాలను మూటగట్టుకొని తగిన మరొక అద్దె కొంపలాంటి శరీరాన్ని వెత్తుక్కుంటూ వెళతాడు ఇలా తీసుకవెళ్ళే మూటలే సంచిత కర్మలు.

3) **ప్రారబ్ధ కర్మలు:** అనేక సంచిత కర్మలు జీవుడితో కలిసి ప్రయాణిస్తాయని చెప్పుకున్నాం. ఏ రోజు అయినా శరీరము విడిచి పెట్టే సమయములు అప్పుడూ అతడి ఎక్కౌంటులో ఉన్న సంచిత కర్మల నుండి ఏ కర్మ లైతే పక్వానికి వస్తాయో, పండుతాయో, ఫలితా న్నివ్వటానికి సిద్ధంగా ఉంటాయో వాటిని ప్రారబ్ధ కర్మలు అంటారు. ఆ ప్రారబ్ధ కర్మల ఫలితాన్ని అనుభవించటానికి తగిన శరీరాన్ని వెతుక్కుంటూ వెళ్ళి తగిన శరీరంతో జీవుడూ మళ్ళీ ఈ లోకములో ప్రవేశిస్తాడు. అలా వచ్చిన జీవుడికి ఆ ప్రారబ్ధ కర్మ ఫలాలన్నీ అనుభవించటం పూర్తయ్యే దాక ఈ శరీరము ఉంటుంది. ఆ కర్మ ఫలాలు అనుభవించటం పూర్తికాగానే ఆ క్షణములోనే ఆ శరీరము వదిలి పోతుంది. ఒక్క క్షణం ఉండమన్న ఉండదు. అప్పటి దాక దేవుడా! నన్ను ఎప్పుడూ తీసుకెళ్తావయ్యా అని ఎంత ఏడ్చినా, మొక్కినా, ప్రార్థించినా ప్రయోజనము లేదు. ప్రారబ్ధ కర్మలు పూర్తి అయిన తరువాత ఒక్క క్షణము ఉండమన్న కుదరదు. మళ్ళీ ఈ జీవితము ముగిసే నాటికి ప్రారబ్ధ కర్మలన్నీ ఖర్చైపోగా జన్మ జన్మలనుండి వస్తున్న సంచిత కర్మలతో ఈ జన్మలో కూడ బెట్టిన సంచిత కర్మలు కలుస్తాయి. ఈ మొత్తములో నుండి మళ్ళీ ఏ కర్మ లైతే పక్వానికి వస్తాయో ఆ పక్వానికి వచ్చిన ప్రారబ్ధ కర్మలను,

అనుభవించటానికి, తగిన శరీరాన్ని తీసుకొని, మళ్ళీ జన్మ వస్తుంది ఇలా. "పునరపి జననం పునరపి మరణం పునరపి జననీ జఠరే శయనం".

4) మనస్సును ఇంద్రియాలను సంతృప్తి పరచటానికి మాత్రమే ఉద్దేశించిన విషయ సుఖాలు భౌతిక బంధాలకు కారణమవుతాయి. అటువంటి కామ్యకర్మలలో ఉన్నంతవరకు జీవుడూ ఎప్పుడూ ఒక జీవరాశి నుంచి మరొక జీవరాశిలో జన్మిస్తూనే ఉంటాడు. ప్రజలు వెర్రిగా విషయ సుఖాల వెంట పడుతున్నారు. ఇంద్రియ సంతృప్తే జీవిత లక్ష్యమని భావించే వాడు వెర్రిగా భౌతిక జీవితాన్ని అనుభవిస్తూ అన్నీ పాపకృత్యాలకు పాల్పడుతున్నాడు. గత జన్మలో చేసిన దుష్కర్మల వల్లనే తన కష్టాలకు కారణమైన ఈ దేహాన్ని అది అశాశ్వతమైనప్పటికి పొందినట్లు అతడికి తెలియదు. నిజానికి ఆ జీవుడు భౌతిక శరీరాన్ని పొందవలసినవాడు కాడు కాని, విషయ సుఖాలను అనుభవించటానికి అతడికి ఈ శరీరము ఇవ్వబడింది. అయితే వివేకవంతుడు శాశ్వతంగా ఒక దాని వెంట ఒకటిగా భౌతిక దేహాలను. ధరిస్తూ విషయ సుఖాలలో చిక్కుకోవటం మంచిది కాదు. ఆధ్యాత్మిక జీవితపు విలువలను గురించిన జిజ్ఞాస లేనంత వరకు జీవుడు అజ్ఞానము వల్ల పరాజితుడై కష్టాల పాలవుతున్నాడు, కర్మ పాప కర్మయినా, పుణ్య కర్మయినా, దాని ఫలము తప్పదు. ఏ విధమైన కర్మ చేసేవాడి మనస్సైన కర్మాత్మక మనబడుతుంది. విషయ సుఖ కర్మ కలుషిత మనబడుతుంది. మనస్సు కలుషితమై చైతన్యం పరిశుద్ధంగా లేకా కామ్యకర్మలలోనే నిమగ్నుడైనవాడు భౌతిక శరీరాన్ని ధరించక తప్పదు. జీవుణ్ణి తమోగుణము ఆవరించినప్పుడు ప్రత్యేగాత్మను గురించి గాని, పరమాత్మ గురించి గాని తెలుసుకోలేడు. అతడి మనస్సు కామ్య కర్మలకు లోబడి ఉంటుంది. కనుక భగవత్ భక్తి లేనంత వరకు భౌతిక దేహాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ ధరించవలసిందే కాని విముక్తి పొందలేడు. కాని జనన మరణ చక్రము నుంచి విముక్తి పొందడానికి సిద్ధాంత జ్ఞానము ఎక్కువ అవసరమవుతున్నది. జీవుడు భౌతిక శరీరము కాదు. జీవాత్మ అనే జ్ఞానము విముక్తికి చాలదు. జీవాత్మ స్థాయిలో ప్రవర్తించవలసి ఉంటుంది. ఇది "భక్తితో కూడిన సేవ" అని అంటారు.

5) మానవ జీవితమూ అపురూపమైనది. జీవుడు కోటానుకోట్ల నీచ జన్మలు ఎత్తిన తరువాతనే మానవ శరీరాన్ని ధరిస్తున్నాడు. మానవజన్మలోనే జీవుడు కర్మ నియమాలనుఅర్థంచేసుకొనేవివేకముకలిగిపునర్జన్మనుంచివిముక్తిపొందుతాడు. జీవుడు భౌతిక అస్తిత్వం వల్ల కలిగే బాధల నుంచి విముక్తి పొందడానికి మానవ జన్మ ఒక్కటే నిర్గమన మార్గము. మానవ జన్మను దుర్వినియోగము చేసుకొని ఆత్మ జ్ఞానాన్ని పొందనివాడు మూర్ఖునితో సమానము.



16. కర్మ ప్రారబ్ధము

(4వ భాగము)

1) ఈశ్వరునికి దూరమై మనము ఈ మాయలో చిక్కుకున్నాము. ఇక్కడ మన ఆత్మ మనస్సుతో చెలిమి కట్టింది. మనస్సు ఇంద్రియ భోగాలు, విషయ వాంఛలు, ప్రాపంచికమైన అన్నీ సౌఖ్యాలు కోరుకుంటుంది. మనస్సు చేసే ప్రతి కర్మ ఫలితాన్ని ఆత్మ కూడా అనుభవించవలసి వస్తుంది. ఎందుకనగా మనస్సు, ఆత్మ ఎంతో ముడిపడి వున్నాయి. ఇహలోకాన్ని ఋషులు, మునులు కర్మభూమి అని వర్ణించారు. మహమ్మద్ ప్రవక్త రేపటి వచ్చే జన్మ కోసము నేడు పంట పండించే పొలమే ఈ లోకము అని వ్యాఖ్యానించారు. గోస్వామి తులసి దాసు ఈ ప్రపంచములో కర్మ సిద్ధాంతానిదే రాచరికము అన్నారు. ఏసుక్రీస్తు ఏది నాటితే అదే అనుభవించాలి అన్నారు. ముళ్ళ పొదలు పెంచి ద్రాక్ష పండ్లు కావాలనుకోవడము అవివేకము అన్నారు. ఏది జరిగినా ఎవరినీ నిందించవలసిన పని లేదు. మన కర్మలే వాటికి కారణము. ఎంత చేశానో అంతే అనుభవించాను. మరొకరిని అనుకొని ఏమి ప్రయోజనము లేదు అన్నారు గురునానక్. కర్మని అనుసరించే ఫలమును, చెడ్డ కర్మలు చేసినవారు చెడు అనుభవించాలి. మంచి కర్మలు చేసినవారు మంచి అనుభవించాలి. మిరపనారు వేసిన వారు మిరప పంటే కోసుకుంటారు. మామిడి మొక్క నాటినవారు మామిడి పండ్లు తినడానికి నోచుకుంటారు. మంచివైన , చెడువైన చేసుకున్న కర్మల అనుభవించడానికి జన్మ ఎత్తవలసి వస్తుంది. మంచి కర్మలు చేసినవారు జమిందారుల ఇంట్లోనో, పెద్ద పెద్ద వారి ఇంట్లోనో పుడుతారు. "సి" క్లాసు ఖైదీ కావలసినవారు "ఏ" క్లాసు ఖైదీ లవుతారు. గుడిసెలలో కాపురము చేసేవారు భవనాలలో నివసిస్తారు. ఇనుప సంకెళ్ళు పోయి బంగారపు సంకెళ్ళు అమరుతాయి. ఇంకా ఎక్కువ మంచి కర్మలు చేసిన వారయితే స్వర్గానికి, వైకుంఠానికి వెళుతారు. మంచి కర్మల ఫలితాన్ని అనుభవించిన తర్వాత మళ్ళీ జనన, మరణాల చక్రబంధంలో ప్రవేశిస్తారు. చెడ్డకర్మలు చేసినట్టయితే నరక కూపాలు, ఎనభై నాలుగు లక్షల జీవరాసులలోని జీవితానుభవాలు పొందవలసివుంటుంది. పశు, పక్షి, నర, సుర, అసుర, జలచర కీటకాదులన్నీ తాము చేసుకున్న కర్మను అనుభవిస్తున్నవే. ప్రభువైన, ధనికులైన, బీదవారైన, స్త్రీలైన, పురుషులైన ప్రపంచములోని జీవు లందరమూ కర్మజాలములో చిక్కుకున్నాము. కర్మ మూలంగా ఏ జన్మనైన అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఏ దు:ఖాన్నయిన, ఎంతటి కష్టాన్నయినా సహించాల్సి వస్తుంది. ఈశ్వరుని నుంచి వేరుపడ్డాక ఏ జన్మలోను సుఖాన్నిగాని, శాంతినిగాని పొందలేము. నిత్యమూ మానవుల ఆహారము నిమిత్తము వేలాది జీవాల

ప్రాణము తీయడము జరుగుతుంది. వాటి కుత్తుకల్ని కత్తులతో కోస్తున్నారు. అలాంటి మేక, కోడి, గొర్రె జన్మలెత్తి మనము సుఖపడగలమా? మన కర్మల ఫలితంగా అలాంటి జన్మలు ప్రాప్తించి మన మెడలమీద కత్తులూ, చాకులూ దూయడం జరుగవచ్చునేమో ఆ విషయాన్ని మనము ఆలోచించనైనలేదు. ఇంజక్షను ఇవ్వడానికి డాక్టరు సూదిని వేడి చెయ్యడము చూసేసరికి వణుకు పుట్టుకువస్తుంది. ఇంజక్షను మనకు మేలు చేసేదైన భయము వస్తుంది. వీపున బరువు లెత్తి ఒంటెను నడిపిస్తారు. బళ్ళు లాగే గుర్రాల అవస్థ సరేసరి. ఎందరు మనుష్యులు బండిలో ఎక్కినా, చురుకుగా నడవమని కమ్చా దెబ్బలు తగులుతూనే వుంటాయి గుర్రాలకి. రోజంతా అరక దున్ని చివరికి అలసి, చతికిలబడే సరికి, ఎడ్లను ముళ్ళు కర్ర పెట్టి కుచ్చుతాడు రైతు. చెప్పా వచ్చేదేమంటే ఏ జన్మ అయినా దు:ఖాన్ని, కష్టాన్ని కలిగించేదే.

నీచ జన్మల విషయము అలా వుంచి, మానవజన్మలోని లోతుపాతులు విచారించుదాము. ప్రతిరోజు ఎన్నో ఇబ్బందులు, ఎన్నో ఇక్కట్లు అనుభవించాల్సి వస్తూ వుంటుంది. అయినప్పటికీ పరమేశ్వరుని సృష్టిలో మానవజన్మ మకుటాయమానమైనదని అంటారు. ఋషులు, మునులు, దీన్ని నరనారాయణ దేహమని వర్ణించారు. సృష్టిలో మానవజన్మ ఉత్తమమైనదని చెపుతారు. కనుకనే దేవతాగణము కూడా మానవజన్మకోసము ఉవ్విళ్ళూరుతారు. అయినప్పటికీ మానవజన్మ ఎత్తిన ఎవరూ సుఖము కాని, శాంతిగాని పొందలేక పోతున్నారు. సంపన్నులు రోగగ్రస్తులై అనుభవిస్తుంటే మరికొందరు రోజులు గడువక అలమటిస్తారు. కొందఱు సంతానములేక అనవరతము అల్లాడుతుంటే, మరికొందరు మితిమీరిన సంతానముతో వేగలేక పోతున్నారు. కొందఱు అప్పులు తీర్చలేక బాధపడుతూవుంటే, మరికొందరు అప్పులు వసూలు చేసుకొనడానికి కోర్టుల వెంబడి తిరుగుతున్నారు. పగలు, రాత్రి ఏదో ఒక వ్యధ వేధిస్తుంది. రోడ్డు ప్రక్క చలి, ఎండా అనేదిలేక కడుపు బాదుకుంటూ ఆకలితో అలమటించే పేదవారిని మనము చూస్తూనే ఉంటాము. భయంకరమైన దీర్ఘ వ్యాధులతో బాధపడే వారిని చూస్తాము. జైల్లో వుండే ఖైదీలను చూస్తాము. దేశాల మధ్య, జాతుల మధ్య నిత్యమూ యుద్ధాలు , పోరాటాలు సాగుతున్న వార్తలు వినబడుతుంటాయి. అమాయకులైన వారెందరో ప్రాణాలు కోలుపోతున్నారు. స్త్రీలు ఎందరో వితంతువులు అవుతున్నారు. పిల్లలు అనాథలవుతున్నారు. కూడు కోసం, గుడ్డ కోసము, గూడుకోసము రాత్రింబవళ్ళు కీచులాట. ఏ క్షణాన ఎవరి చేతిలో మృత్యువు వస్తుందో నన్న భయముతో వేగే ఈ ప్రపంచములో సుఖము ఎక్కడ లభిస్తుంది. ప్రపంచము దు:ఖమయము. ప్రపంచములో వుండే ప్రాణులందరు దుఃఖములో మునిగివున్నారు.

2) మానవజన్మ పొందినప్పటికీ సుఖశాంతులు అనుభవించలేకపోతే మరే జన్మలో సాధ్యమవుతుంది? అందుకే ఈ ప్రపంచములో ఎవరికైనా ఎల్లప్పుడూ సుఖము, శాంతి లభింపజాలవని మహాత్ములు మనకి బోధిస్తున్నారు. ఏమంటే, ఈ ప్రపంచము సుఖ దుఃఖాలకి, పాప పుణ్యాలకి నిలయం. మనము చేసుకున్న పాప, పుణ్యాల కారణముగా ఈ లోకములో జన్మించి అనుభవిస్తాము. ప్రపంచములో ఎంత వెతికి చూసినా ఎప్పుడు సుఖమే అనుభవిస్తూ, ఎన్నడు దుఃఖము అన్నది ఎరుగని మనిషి కనబడడు. అలాగే ఎప్పుడు దుఃఖమే అనుభవిస్తూ సుఖమన్నది ఎరుగని వారిని చూడము. పది రోజులు సుఖముగా వుంటే ఆ వెంటనే దుఃఖము వెన్నాడుతుంది. పది రోజులు దుఃఖముతో వెళ్ళబుచ్చితె కొంతలో కొంత సుఖము ఆ తర్వాత కనబడుతుంది. ఇది మన అందరికి అనుభవములో వున్న విషయమే. ఇక్కడ మనము అనుభవించే దుఃఖము క్రితము జన్మలో చేసుకున్న పాపాల ఫలితమే. అలాగే ఏ మాత్రము సుఖపడుతున్నా అదికూడా గత జన్మల పుణ్యఫలితమే. పాప పుణ్యాల సంయోగం వల్లనే ఈ మానవజన్మ మనకి లభ్యమవుతుంది. చేసుకున్న పాప పుణ్యాలను బట్టి మన అనుభవాలూ ఆధారపడి ఉంటాయి. కేవలము పుణ్యమే చేసుకొనివుంటే స్వర్గసుఖాలు అనుభవిస్తాము లేక పాపాలు చేసుకొనివుంటే నరకాలలోని బాధలు అనుభవిస్తాము. ఎక్కువ పుణ్యము తక్కువ పాపము చేసుకొన్నవారు ఎక్కువ సుఖపడుతున్నట్లు వారి జీవితాల్లో దు:ఖము తక్కువగా వున్నట్లు కనబడుతుంది. అలాగే పాపము ఎంతో మూటకట్టుకొని, పుణ్యము గడించే కర్మలు చేసినవారు ఎప్పుడు దుఃఖాలలో మునిగి తేలుతున్నట్లు, ఎప్పుడోగాని సుఖమే ఎరగనట్లు కనపడుతారు. ఈ కారణాల వల్లనే ప్రపంచములో ధనికులు, పేదవారు, ఆరోగ్యవంతులు, రోగిష్ఠులు, ఎక్కువ తక్కువ వారు కనిపిస్తుంటారు. ఏమంటే ప్రతిజీవి తనకర్మల ఫలితాన్ని అనుభవించడానికే ఇక్కడికి వస్తాడు. ఈ ప్రపంచము ఇంతవరకూ ఎప్పుడూ స్వర్గధామము కాలేదు, ఇటుపైన కాబోదు. మన ఆత్మ ఆ పరమాత్మునిలో ఐక్యము కానంతవరకు, స్థూల దుఃఖాలనుంచి, క్లేశాలనుంచి మనము తప్పించుకోలేము. పరమాత్మునితో ఐక్యము అయిన ఆత్మ మాత్రమే అతీతమైన ఆనంద అనుభూతిని పొంద గలుగుతుంది అని అనుభవ జ్ఞానులు చెప్పుతున్నారు.



17. మెదడు

(1వ భాగము)

"**ఏకమే వాద్వితీయం బ్రహ్మ**" అయిన నామ, రూప, గుణ, విశేష రహిత పరమాత్మ, "**ఏకోహం బహుస్యాం**" ఏకము అయియున్న తాను, అనేకం కావాలని సంకల్పించి, భగవంతునిగా వెలసి, తన మాయశక్తిని ప్రయోగించి పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతము సకలచరాచర విశ్వాన్ని సృజించి వినోదిస్తున్నాడు. అన్ని జీవులతో పాటు తనలాంటి మానవున్ని తయారుచేసి సృష్టిలోని జీవరాసులలో అత్యున్నత స్థానం మానవునికి కల్పించి, యుక్తా యుక్త విచక్షణా జ్ఞానం, బుద్ధి కుశలత కల్పించినాడు. భగవంతుడే స్వయంగా మానవాకారమైన దేహాన్ని తయారుచేసి అతనిలో ఆత్మ, ప్రాణ, మనస్సు మొదలగు అంతఃకరణములు ఏర్పాటు చేసినాడు.

1) పై సూత్రము ప్రకారము భగవంతునిలాంటి మానవున్ని తయారు చేయడం అందులో ఆత్మ, ప్రాణ, మనస్సు లాంటి అతి ప్రాముఖ్యత కలిగిన వాటి యొక్క నివాస స్థలము ఎలా ఉందో ఒక సారి అవగాహన చేసుకుందాం. ఒక దేశ రాష్ట్రపతి, దేశ ప్రధాని, ఒక దేశ సుప్రీమ్ కోర్ట్ న్యాయమూర్తి లాంటి గొప్ప వారు వచ్చి ఒకే ఇంటిలో వసతి ఏర్పాటు చేయాలంటే ఆ ఇంటిలో ఆ ఇల్లు ఎంత విశాలంగా ఉండాలో, ఎన్ని వసతులు కలిగి ఉండాలో, ఎంత మంది పరిచారకులు ఉండాలో, ఎంత రక్షణ దళము ఉండాలో వారి భోజన వసతులు ఎలా ఉండాలో అన్నింటిని కలిపి ఒక ఆలోచన చేయండి. అలాంటిది ఈ స్థూల జగత్తులో ఇంత హంగామా ఉంటె, సూక్ష్మస్థితిలో ఉన్న ఆ దైవ అంశాలైన ఆత్మ, ప్రాణ, మనసు లాంటివి ఉండాలంటే ఆ ఇల్లు ఎంత పెద్దదో, ఎన్ని వసతులో, ఎంత హంగామా ఉండాలో ఆలోచించండి. దానికి సంబంధించిన కొన్ని విషయాలు నాకు తెలిసినంత వరకు నివేదిస్తాను.

2) మెదడు (BRAIN) అను ఈ ఇంటిలో 1) ఆత్మ, 2) ప్రాణ, 3) మనసు మొదలగు ముఖ్యులు ఇందులోనే ఉంటారు. ఈ ఇంటిని పద్మమనే పేరుతో సహస్ర కమల మనే పేరుతో పిలుస్తారు, పద్మమని, వెన్నెముకలోని నాడీ సముదాయమును ఆ పద్మము యొక్క కాడ అని తలంచ వచ్చును. మెదడును సహస్ర దళ కమలముతో యోగ శాస్త్రము పోల్చుచున్నది. మూలాధారములో శక్తిని మేల్కొల్పి సుషుమ్న నాడి ద్వారా పైపైకి ప్రాణుడికి కావలసిన అశనాన్ని చేరవేసి ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరిగాక సహస్రములో ఉండు ఆత్మతో ప్రాణ ఐక్యము గావించినచో ఆత్మ సాక్షాత్కారము, మోక్ష లక్ష్మి సిద్ధించునని

యోగ శాస్త్రము తెలుపుచున్నది. అంటే ఈ ఇంటిలోనే ఆత్మ సాక్షాత్కారము, దైవ సాక్షాత్కారము మోక్ష ప్రాప్తి కలుగ గలదని మనకు తెలియబడుచున్నది. అంటే ఈ ఇల్లు ఎంత పవిత్రమైనదో ఆలోచించండి. ఈ పవిత్రమైన స్థలములోనే దైవ శక్తి ఉన్నదని దర్శించిన పూర్వికులు సింబాలికుగా ఈ దేవాలయాలు నిర్మించి మనకు చూపినారు ("దేహో దేవాలయ ప్రోక్తో"). ఈ ఇల్లే ఆ దేవాలయమని "**దివ్యే బ్రహ్మపురే**", ఇందులో ఆత్మ ఉన్నదని అని విజ్ఞులు పిలుస్తారు.

3) మానవుడి మెదడు యొక్క సగటు బరువు 3 పౌనులు (పెద్దలలో సుమారుగా 1362 గ్రాములు ఉంటుంది. పసిబిడ్డలలో 400 గ్రాములు ఉంటుంది). అందులో క్రొవ్వు పదార్థపు బరువు 2 పౌనులు. తెల్లగా కనిపించు ఈ క్రొవ్వు మెదడులో 40% ఉండును. కావున మెదడులోని న్యూరాన్ల బరువు 1 పౌను మాత్రమే. న్యూరానులు (neurons) మెదడుకు సంబంధించిన నరములు (nerves) మానవుని మెదడులోని న్యూరానులను లెక్కించుట చాల కష్టము. అయినను మెదడులోని న్యూరానుల సంఖ్య పది అనగా పది వేల కోట్లని శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా. అనగా న్యూరానుల సంఖ్య మన పాలపుంతలో నున్న నక్షత్రముల సంఖ్యకు సమానము (ఇటీవలి పరిశోధకులు ఈ సంఖ్య ఇరువది వేల కోట్లనుచున్నారు). మెదడులోని న్యూరానులు విశ్రాంతి లేకుండా నిరంతరము పనిచేయుచుండును. అవి విశ్రాంతి తీసుకున్నచో మానవుడు మరణించును. ప్రతి న్యూరానుకు చెట్టుకొమ్మలా వాలే (dendrites) అను అనేక శాఖలు ఉండును. dendrontree ఈ dendrites టెలివిజన్ యాంటెన్నాల వలె వార్తలను ఇతర న్యూరానుల నుండి గ్రహించును, ఒక న్యూరాను దాని dendrites సహాయముతో ప్రత్యక్షముగాగాని, పరోక్షముగాగాని 10,000 ఇతర న్యూరానుకు ఒకే ఒక యాక్సాన్ (axon) ఉండును. ఆ యాక్సాను పొడవు కొన్ని మిల్లి మీటర్ల నుండి ఒక మీటరు వరకు ఉండును యాక్సానులు వార్తలను ఇతర న్యూరానులకు పంపును. కొన్ని న్యూరానుల యాక్సానులు అనేక శాఖలుగా చీలిపోవును. అందలి ప్రతి శాఖ మరియొక న్యూరానుతో సంబంధమును కల్గి ఉండును.

4) న్యూరాను స్వల్ప విద్యుతును జనింప జేయును. ఈ విద్యుతు దాని యొక్క యాక్సానుల గుండా ప్రసరించును. ప్రతి యాక్సానును ఆవరించి మైయిలిన్ (myelin) అను తెల్లని తొడుగు ఉండును. యాక్సానులలో విద్యుత్తు ప్రవహించుటకు ఈ తొడుగు తోడ్పడును. యాక్షానులలో ప్రసరించు విద్యుత్తు ఒక వోల్టులో 80,000 వంతు మాత్రమే. ఈ విద్యుత్తు సెకనుకు 100 మీటర్ల చొప్పున ప్రసరించును. ప్రతి న్యూరాను సేకరించిన సమాచారము అంతయు రాసినచో రెండు కోట్ల గ్రంథములు అవును. అనగా రెండు కోట్ల గ్రంథములలో నుండు సమాచారము ఇముడ్చుకొను సామర్థ్యము ప్రతి మనిషి

మస్తిస్కములో ఉండును. చాలా తక్కువ ఆవరణములో నున్న చాలా పెద్ద యంత్రము ఈ మెదడు. మెదడు యొక్క ఈ సామర్థ్యములో అధిక భాగము మెదడు యొక్క పై పొర యందు ఉండును. పండును అంటుకొని ఉండు తొక్కవలె ఉండుట వలన ఈ పొరకు కార్టెక్సు (cortex అనగా తొక్క) అను పేరు కలిగెను. ఇది 1.5 నుండి 4.5 మిల్లిమీటర్లు మందము కలిగి ఉండును. ఈ కార్టెక్స్ నందు 300 కోట్ల న్యూరాన్లు ఉండును. ఈ 300 కోట్ల న్యూరాన్లు ఇతర న్యూరాన్లతో 60,000 కోట్ల సంబంధములను కలిగి ఉండును. మొత్తము మెదడులోని సంబంధము సంఖ్య లక్ష కోట్లు ఉండును. ప్రతి న్యూరానుకు ఆధారముగా పది జీవకణములు ఉండును. ఈ జీవకణములను గ్లియా జిగురు (glia glue) అని అందురు. కాలిపై ఈగ వాలినప్పుడు ఆ సందేశము మెదడుకు చేరును. వెన్నెముకలోని న్యూరాన్లు, మెదడులోని న్యూరాన్లు ఆ సందేశమును గంటకు 150 మైళ్ళ వేగముతో గొనిపోవును. కాలును కదపమని మెదడు ఆదేశించును. కాలును కదలింప చేయు మోటారు న్యూరాన్లు ఆ ఆదేశమును గంటకు 200 మైళ్ళ వేగముతో గొనిపోవును. మెదడులోని అధిక భాగము నీరు. శరీరములో తగినంత నీరు లేనిచో మెదడు విద్యుత్తు సంకేతములను పంపుటకు పెనుగులాడును. అప్పుడు రోగి మనసు సరిగా పనిచేయదు. ఆ సమయములో లవణ ద్రావకము (saline) ను రక్తనాళము ద్వారా శరీరములోనికి పంపిన స్థిమితపడును. మెదడు సరిగ్గా పనిచేయుట ప్రారంభించును. సోడియం, మేగ్నిషియము మొదలగు లవణములు మెదడు పనిచేయుటకు అవసరము. ఈ లవణములు రక్తములో లేనిచో మెదడులో విద్యుత్తు ప్రసరించదు. నీటిలో ఈ లవణములు కలిగియుండును కావున ఈ లవణములు మెదడుకు అందుబాటులో నుండుటకు నీరు అత్యవసరము. మనము మన శరీరంలోని రెండు శాతము నీరు కోల్పోయిన మెదడుకు ఈ లవణములు లభించక విలవిలలాడును. పొటాషియం, సోడియముల లవణములు అయానులు (ions) న్యూరానులలో విద్యుత్తు ప్రసరించుటకు తోడ్పడును. మన ఉనికి, మన ఆలోచనలు, ఆశలు, భావములు మొదలగువన్నియు అయానుల మార్పిడిపై ఆధారపడి ఉన్నవి. అంతేగాక మెదడుకు ప్రాణ వాయువు ఆత్యవసరము. కొలది సెకనుల కాలము ప్రాణ వాయువు లభించనిచో న్యూరాన్లు మరణించును.

5) రక్తము అందించు ప్రాణవాయువులో 25% ప్రాణవాయువును మెదడు వినియోగించు కొనును శరీరం బరువులో మెదడు బరువు 2% మాత్రమే. గుండె నుండి ప్రసరించు రక్తములో 20% రక్తము మెదడుకు చేరును. మెదడుకు సరఫరా చేయబడు రక్తము 15 సెకనుల కాలము ఆగిన మనము స్మారకము కొల్పోయెదము. 4 నిమిషాల కాలము మెదడుకు రక్తము సరఫరా ఆగుట ఆగిపోయినచో మెదడులోని జీవకణములు

మరణించును. ఒక సెకనుల కాలములో 1,10,000 సమాచార సంకేతములను మెదడు గ్రహించ గలదని ఒక అంచనా. ఈ లెక్కను అనుసరించి జీవిత కాలములో గ్రహించు సమాచారము ఎంతయో అంచనా వేయజాలము. మానవుని మెదడులో నిల్వయుండు సమాచారము నంతయు ఎంత పెద్ద కంప్యూటర్ లోనైనా నిలవచేయ జాలము. మనము ఒక దృశ్యమును గాంచినప్పుడు అందలి అనేక విషయములు పూర్వపు జన్మ జ్ఞాపకములతో మిలితమగును. కావున మానవుని మస్తిష్కములో మన ఊహకందనంత శక్తి దాగి ఉన్నది. మెదడులోని ఉపరి భాగము చదువుట, వ్రాయుట, మాట్లాడుట, ఆలోచించుట మొదలగు పనులు చేయును. ఒక్కొక్క పనిచేయుటకు అందు ఒక్కొక్క విభాగము ఉండును. అనేక భావములను మేళవించుట, పోల్చుట, విశ్లేషించుట, వస్తురహిత భావములను జనింప చేయుట మొదలగు పనులన్నీయు కార్టెక్స్ (పై పొర) చేయును. కార్టెక్సుకు క్రింద ఉన్న భాగములన్నియు మనపూర్వికుల మనుగడకు సంబంధించిన భావోద్వేగములకు సంబంధించినవి. మెదడు శక్తి ఒక సూపర్ కంప్యూటర్ శక్తిని మించి యుండును. మెదడు సామర్థ్యము అనంతము. అందుకే బృహత్ అన్నారు. సగటు జీవన కాలములో మానవుడు తన మేధాశక్తిలో పది శాతం వంతును మాత్రమే ఉపయోగించుకొనునని కొందరు శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా. ఇది మేధావికి, సామాన్యునకు తేడ ఏమి లేదు. అందరికి ఒకే రకముగా ఉండును. ఎంతటి మేధావి అయినను తన పూర్తి మేధాశక్తిని ఉపయోగించుకోలేదని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము. మేధాశక్తిని ఉపయోగించితేగాని అది అభివృద్ధి చెందదు. ఆ శక్తిని ఉపయోగించకపోతే వ్యర్థమై పోవును. మేధాశక్తిని పెంచి పోషించు బాధ్యత సమాజముపై, ముఖ్యముగా తల్లిదండ్రుల పైన, ఉపాధ్యాయుల పైన, బంధుమిత్రుల పైన, గురువుల పైన ఉన్నది.



17. మెదడు

(2వ భాగము)

1. మానవుని అవయవాలలో మెదడే ముఖ్యమైనది. మెదడు లేనిదే మానవ మనుగడ లేదు. మెదడు ఆజ్ఞ లేనిదే దేహములోని ఏ అవయవం కూడా కదలదు. పిచ్చి కుక్క వెంట పడిందనుకోండి. పరుగెత్తండి అని మెదడు చెప్పితేనే మీరు పరుగు ఎత్తుతారు లేక పోతే మీరు అక్కడే ఉండి పోతారు. స్వీట్, భోజనం, టిఫిన్ తినాలన్న మీరు మాట్లాడాలన్న, మీరు పాడాలన్న, చూడాలన్న, నడవాలన్న, చేతులతో పని చేయాలన్న అన్నింటికీ మెదడే కారణము. దాని "ఆజ్ఞ" ప్రకారం మానవ దేహములోని అన్ని అవయవాలు నడుచుకుంటాయి. చీమ కుడితే చటుక్కున మీరు చెయ్యి లాగేసుకోవాలన్న, కాలుకు ముల్లు కుచ్చుకున్నది తెలువాలన్నా చల్ల గాలి, వేడి గాలి తగులుతుందన్న జ్ఞానము మెదడు ద్వారా తెలుస్తుంది. మానవుల అనుభూతులన్నింటికి కేంద్రం మెదడే. మానవుని చేతనాచేతన స్థితిగతులకు మూలము. ఆలోచనలకి, ఆవేదనలకి, జ్ఞాపకాలకి, జ్ఞాన నిధికి, ఆవేశాలకి, ఆవేదనలకి, కోపాలకు, తాపాలకు, భ్రమలకి, భ్రాంతులకి మెదడే కేంద్రము. న్యాయ, అన్యాయాలకు నిర్ణయాలు చేసేది, కండరాల కదలికలు చేసేది మెదడే. మెదడు పని చేయకపోతే శ్వాస క్రియలు జరుగవు. గుండె కొట్టుకోదు, ప్రాణి మనుగడే లేదు. మెదడు చల్లగా ఉంటేనే మానవ మనుగడ చల్లగా ఉంటుంది. అందుకనే మెదడు గురుంచి నాలుగు ముక్కలు తెలుసుకుంటే మంచిది.

2. **మెదడు యొక్క నిర్మాణము :** కొబ్బరికాయలోని లేత కొబ్బరి ఉన్నట్లే, వెలగపండు చిప్పలోపల మెత్తని గుజ్జు ఉన్నట్లే, మానవ కపాలములో మెదడు ఉంటుంది. తలలోని ఎముకల గూడును పుర్రె (skull) అంటారు. ఇందులో మొత్తము 22 ఎముకలు ఉంటాయి. పుర్రెలోని ఎముకలను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చును. అవి 1. కపాలపు ఎముకలు (Cranial Bones) 2. ముఖ ఎముకలు (Facial Bones). 1. పెరైటల్ ఎముక 2. ఫ్రాంటల్ ఎముక 3. స్ఫినాయిడ్ ఎముక 4. ఎత్మాయిడ్ ఎముక 5. లాక్రిమల్ ఎముక 6. నాసల్ ఎముక 7. జైగోమేటిక్ ఎముక 8. లంబిక 9. మాండిబుల్ 10. ఆక్సిపిటల్ ఎముక 11. మాస్టాయిడ్ కీలితము 12. స్టైలాయిడ్ ఎముక 13. మహా వివరము వీటి మధ్యలో మెదడు వుంటుంది.

3. **కపాలము ఎముకలు (Cranial Bones) :** కపాలము కదలని ఎముకలతో నిర్మించబడి ఉంటుంది. ఇది మెదడు చుట్టూ ఒక పెట్టెవలె ఏర్పడి ఉంటుంది. ఇందులో మొత్తము

ఎనిమిది ఎముకలు ఉంటాయి. అందులో నుదుటి ఎముక (Frontal Bone) చదునుగా ఉండి నుదుటి భాగాన్ని కప్పుతూ నాశిక కుహరాలు, నేత్ర కూటరముల (Orbits) వరకు వ్యాపించి వుంటుంది. పుర్రె పై భాగాన్ని పార్శ్వాలను కప్పుతూ కుడి ఎడమ వైపు ఒక జత పెరైటల్ ఎముకలు (Parietal Bones) ఉంటాయి. పుర్రె వెనుక భాగములో ఒక ఆక్సిపిటల్ ఎముక (Occipital Bone) ఉంటుంది. దీని క్రింది గల మహావివరము (Formen Megnum) ద్వారా మజ్జా ముఖము (Medulla oblongata) వెన్నెముకలోని మొదటి వెన్ను పూస అయిన అట్లాస్ (Atlas) తో కలుస్తుంది. పుర్రె కుడి ఎడమ పీట భాగములో ఒక జత టెంపరల్ ఎముకలు (temporal bones) ఉంటాయి. ఒక స్ఫినాయిడ్ ఎముక (Sphenoid Bone) గబ్బిలం ఆకారములో ఉండి పుర్రె ముందు భాగాన పీట భాగములో ఉంటుంది. ఒక ఎత్మాయిడ్ మృదులాస్థి ఎముక (Ethnoid Bone) నేత్ర కూటరముల మధ్య భాగాన్ని, నాశిక కుహరాన్ని కప్పుతూ ఉంటుంది.

4. **ముఖపు ఎముకలు (Facial Bones) :** పుర్రె ముందు భాగాన్ని "ముఖము" అంటారు. ఇందులోని క్రింది దవడ ఎముక (Mandible) మాత్రమే కపాలముతో కలుపబడి ఉండి కదలడానికి వీలుగా ఉంటుంది. ఇందులో మొత్తము 14 ఎముకలు ఉంటాయి. ఒక జత నాసల్స్ (Nasal Bones) నుదిటి ఎముకతో కలసి నాసిక సేతువు (Bridge of nose) అనే భాగాన్ని ఏర్పడుస్తుంది. ఒక ఓమర్ ఎముక (Vomer Bones) నాసిక కుహర మధ్యభాగాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. ఒక జత ఇన్ ఫీరియల్ టర్బినేటేడ్ ఎముక (Inferior turbinated bones) స్ప్రింగ్ ఆకారములో ఉండి ఒక్కొక్కటి, ఒక్కొక్క నాసికా కుడ్యములో ఉండును. ఒక జత లాక్రిమల్స్ (lachrymal bones) ఎముకలు నేత్ర కుహరములో ఉంటాయి. ఒక జత జైగో మాటిక్ (zygomatic bones) ఎముకలు నేత్ర కుహరముల క్రింద ప్రక్కగా ఉంటాయి. ఒక జత పాలటల్ (palatal bones) ఎముకలు నాలుక వెనుక భాగములో ఉంటాయి. రెండు మాక్సిల్లరీ (Superior Maxillary) ఎముకలు ముఖ భాగములో కుడి ఎడమ నుంచి కలయడం వల్ల పైదవడ (upper jaw) ఏర్పడుతుంది. ఒక మాండిబుల్ (mandible) ఎముక గుర్రపు నాడ ఆకారములో క్షితిజ సమాంతరముగా వొంగి క్రింది దవడను (lower jaw) ను ఏర్పరుస్తుంది. ఇది ముఖములోని అన్ని ఎముకల కంటే దృఢమైన పెద్ద ఎముక.

5. మెదడుకు సంబంధించిన ప్రధాన భాగాలు ఎక్కడ ఉండేది తెలుసుకుంటే కపాలము ఎంత గట్టిగా ఉంటుందో గమనించవచ్చు. అంత గట్టి కపాలము లోపల పట్టుకుంటే కంది పోతానా అన్నంత మృదువుగా మెదడు ఉంటుంది. తల్లి తన ఒడిలో పసికూనని ఎంత భద్రంగా దాచుకుంటుందో కపాలము మెదడుకు అంత రక్షణ ఇస్తుంది. కపాలము

అదిరితే మెదడు గిలగిల లాడి పోతుంది. మెదడు మొత్తము బరువు 1350 నుండి 1400 గ్రాములు కలిగి కోటానుకోట్ల నాడీ కణాల సముదాయముతో కూడిన మెత్తని ముద్ద. ముద్ద అంటే ముద్ద కాదు మన శరీరములోని ప్రతి అవయవాల నాడీ కేంద్రాలన్నీ ఆ మెదడులోనే ఉంటాయి. వాటినుండే వచ్చే ఆదేశాలే మన కదలికలు.

6. **మెదడులోని పొరలు:** మెదడులో "గ్రే మ్యాటర్" అని, "వైట్ మ్యాటర్" అని రెండు రకాల టిష్యూలు ఉంటాయని శాస్త్రజ్ఞులు అంటారు. గ్రే మ్యాటర్‌లో నాడీ కణాలకి సంబంధించిన ప్రధాన భాగాలు ఉంటాయి. ఈ ప్రధాన భాగాలే నాడీ కణాలకి మెదడుపై పొరల్లో గ్రే మాటర్ ఒక మందపాటి పొరగా ఉంటుంది. మెదడు ఉపరితల భాగము ముడతలుగా కనబడుతుంది. కొన్నిచోట్ల ఎత్తుగాను, మరి కొన్ని చోట్ల లోయలు లాగా లోతుగాను ఉంటుంది. ఎత్తు పల్లాలు రెండింటిలోను గ్రే మ్యాటర్ గోధుమ రంగులో ఉంటుంది. గ్రే మ్యాటర్ నర్వ్ సెల్స్ తో నిండి ఉంటుంది. వైట్ మ్యాటర్ తెల్లగా కనబడుతుంది. ఇందులో నాడీ కణాలకి సంబంధించిన దారాలు వంటివి ఉంటాయి. ఇవి మెదడుకి సంబంధించిన తక్కిన భాగాలనుంచి ప్రయాణిస్తాయి.

7. 1) గ్రే మ్యాటర్. 2) వైట్ మ్యాటర్. 3) కార్పస్ కల్లోజం. 4) వెంట్రికల్. 5) థలామస్. వైట్ మ్యాటర్‌లో నాడీ కణాలకి సంబంధించిన తక్కిన భాగం ఉంటుంది. మెదడు ఉపరి భాగము బూడిద రంగుగాను, లోపలి భాగము తెల్లగాను ఉంటుంది. బూడిద రంగు భాగములో నాడీ కణాలకి సంబంధించిన ముఖ్య భాగాలు ఉంటాయి. తెల్లని భాగములో నాడీ కణాల పోగులు ఉంటాయి. అడ్డ కోత, నిలువు కోత కొస్తే మధ్యలో ఖాళీ స్థలము. ఉపరి భాగములో బూడిద రంగు, లోపలి భాగములో తెల్ల రంగు గాను కనబడుతుంటాయి. ఉపరితలము బూడిద వర్ణముతో కనబడటమే కాకుండా ఎగుడు దిగుడులుగా ముడతలతో ఉంటుంది.

8. కోటాను కోట్ల నాడీ కణాలు ఉంటాయని తెలుసుకదా. నాడీ కణము రూపము ఒక గాలి పటంగా ఉంటుంది. నాడీ కణము తెల్లని గాలి పటము అనుకుంటే దానికి సంబంధించిన పొడుగాటి నరాన్ని గాలి పటాన్ని ఎగరేసిన దారము అనుకోవచ్చు. నాడీ కణము తలలు గ్రే మ్యాటర్‌లో ఉంటే దానికి సంబంధించిన పొడుగాటి నరాన్ని వైట్ మ్యాటర్‌లో ఉంటాయి. ఈ నరాలే మెదడు నుంచి సంకేతాలని శరీరానికంతటికి తీసుకొని వెళ్తాయి. గ్రే మ్యాటర్ ఉన్న భాగాన్ని కార్టికల్ ఏరియా అంటారు. మెదడులో గుండు సూది బొడిపెలాంటి న్యూరాన్లు ఒకదానితో ఒకటి సన్నటి దారపు పోగులాంటి నరాలతో కనెక్ట్ కాబడి ఉంటాయి. మెదడులో ఇలాంటి న్యూరాన్లు 10,000 మిలియన్లకు పైగా ఉంటాయంటే దాన్నిబట్టి ఇవి ఎంత సూక్ష్మ ముగా ఉంటాయో ఊహించుకోవచ్చు.

మనిషికి జ్ఞానము అయిదు మార్గాల ద్వారా మెదడుకు చేరుతుంది. 1) చెవి 2) చర్మము, 3) ముక్కు, 4) కన్ను, 5) నాలుక. వీటినే జ్ఞానేంద్రియములు అంటారు. (కైనెటిక్ సెన్స్ అని ఆరవది ఒకటుంది. లిఫ్ట్ లో వెళుతున్నప్పుడు అదోలా అవటము దీనికి ఉదాహరణ) ఏదైనా ఒక విషయముపై ఇంద్రియాల ద్వారా మెదడుకు చేరినప్పుడు, అక్కడ ఒక ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ పాత్ వే (Electro Magnetic Path way) ఏర్పడుతుంది. ***ఉదాహరణ :*** ఒక కుర్రాడు పుస్తకము చదువుతున్నప్పుడు అతని కంటి నుంచి మెదడుకు ఒక Electro Magnetic Path way ఏర్పడుతుంది. అలా ఏర్పడిన మెరుపు తీగ ఒక న్యూరాను దగ్గరకు వెళ్లి స్థిరపడుతుంది. ఆ స్థిరపడిన దానినే జ్ఞాపకము అంటారు. ఆ విధంగా మనిషి మెదడులోని ఒక్కొక న్యూరాను ఒక్కొక విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకుంటుంది. మెదడులో ఆలాంటి న్యూరాన్లు వెయ్యి కోట్ల పైగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మనిషి అన్ని విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోగలడన్నమాట. ఒక మనిషికి జ్ఞానము వచ్చిన వయసు నుండి మరణించే వరకు నిమిషానికి 10 కొత్త విషయాల్ల చొప్పున అతని మెదడులోకి ఎక్కించినా, ఇంకా సగం మెదడు ఖాళీగా ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు ధృవీకరించారు. మెదడుకు అంత గొప్ప కెపాసిటి ఉంది. అంత పవర్ ఉంది.

9. అయిన కూడా మనిషికి ఎందుకు మతిమరుపు? వెయ్యి కోట్ల విషయాలన్నీ జ్ఞాపకం పెట్టుకో గలిగే మెదడు ఉన్న మనిషి పరీక్ష హాల్లో ప్రశ్న పత్రానికి సరి అయిన సమాధానం గుర్తు రాక ఎందుకు తల బాదుకుంటున్నాడు? తన ఇంటి టెలిఫోన్ నంబర్ మర్చిపోయి ఎందుకు విసుకుంటున్నాడు? దీనికి రెండు కారణాలు: 1) ఆ విషయానికి అతడు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వక మెదడులోని న్యూరాన్లు ఆ విషయాన్ని మరచి పోవటం వల్ల 2) మెదడులోని RNA సెరోటేనిన్ అన్న పదార్థాలు చురుగ్గా లేకపోవడం వల్ల. ఒక విద్యార్థి కానీ, ఎవరైనా కాని తన న్యూరాన్లని, సేరోటేనిన్ చురుగ్గా ఉంచుకోగలిగితే అతడి జ్ఞాపక శక్తి అమోఘంగా ఉంటుంది.

10. మనిషి పుట్టినప్పడి నుండి మరణించే వరకు మొత్తం జీవిత కాలములో పదికోట్ల విషయాలన్నీ గుర్తు పెట్టుకుంటాడని అంచన. తల్లిని చూసి గుర్తు పట్టడం, అమ్మ అనటం, ముద్దు పేరు పెట్టి పిలవగానే వెనక్కి తిరిగి చూడడం ఇవన్ని ప్రారంభములో మెదడు చేసే పనులే. ఈ విధంగా ఒక వ్యక్తి తన జీవిత కాలములో గుర్తుపెట్టుకున్న పదాలు వరస క్రమములో వ్రాయటం ప్రారంభిస్తే వాటి పొడుగు పది కోట్ల యాభై లక్షల కిలో మీటర్లు ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు అంచనా వేసారు. కిలో బరువుండే చిన్న మెదడు ఇన్ని కోట్ల విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోవడానికి కారణము "న్యూరాన్స్" అని. దైవ నిర్మితమైన ఈ మెదడులోనే తను నివాసము ఏర్పరచుకొని అనంతమైన విజ్ఞానాన్ని

మానవులకు అందించుతున్న విషయాన్ని నేటి మానవులు మరచిపోతున్నారు. ఇవి మెదడులో అనుక్షణము తమ పని తాము చేసుక పోతుంటాయి. ఒక కంప్యూటర్ గదిలో లక్షల మంది సైంటిస్టులు తల ఎత్తకుండా పని చేయడాన్ని ఊహించండి. న్యూరాన్లు అదే విధంగా పనిచేస్తూ వుంటాయి. అయినా ఒక్కోసారి మనిషి ఫెయిల్ అవుతాడు. అసలు మనిషికి మతి మరపు ఎందుకు కలుగుతుంది? కొన్ని విషయాలలో ఏకాగ్రత ఎందుకు కుదరదు? దీనికి సమాధానము తెలుసుకోవాలంటే న్యూరాన్స్ గురించి మరికొంత తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది.



17. మెదడు

(3వ భాగము)

1. ఒక మనిషికి క్రికెట్ అంటే ఇంట్రెస్ట్ అనుకుందాం! అతడికి టెండూల్కర్ ఎన్ని సెంచరీలు కొట్టాడు, గంగూలి ఎలా ఫెయిలయ్యాడో మొదలైన విషయాలన్నీ గుర్తుంటాయి. అలాగే సినిమాలో ఇంట్రెస్ట్ ఉన్న వ్యక్తికి టైటానిక్ సినిమాలో హీరో, హీరోయిన్లు ఎలా విడిపోయారన్నది బాగా గుర్తుంటుంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది?
2. ఒక స్టూడెంట్, న్యూటన్ మూడవ చలన సూత్రం చదువుతున్నాడనుకుందాం. అప్పుడు అతని కంటి ద్వారా ప్రవేశించిన electro magnetic pathway మెదడు దగ్గరికి చేరుకొని, ఒక న్యూరాను దగ్గర స్థిరపడటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాని ఆ న్యూరాను అప్పటికే టైటానిక్ సినిమా తాలూకు విషయాల్ని గుర్తు పెట్టుకొని వుండటం వల్ల ... "సారీ. నేను బిజి" అంటుంది. అప్పుడా electro magnetic pathway ప్రక్కనున్న మరో న్యూరాను దగ్గరికి వెళ్లి "నేనిక్కడ స్థిర పడవచ్చునా"? అని అడుగుతుంది. ఆ న్యూరాను వేలంటైన్స్ డే గుర్తుంచుకోవటానికి ప్రాముఖ్యతనిస్తుంది తప్ప, న్యూటన్ సూత్రానికి ఇవ్వదు అనుకుందాం. అప్పుడా pathway మూడో న్యూరాన్‌ని ఆశ్రయించటానికి వెళ్తుంది. ఈ విధంగా రెండు మూడు న్యూరాన్ల దగ్గరికి వెళ్లిన తరువాత ఆ మెరుపు (pathway) క్రమంగా క్షీణించి పోతుంది. అంటే ఎంత సేపు చదివిన ఏ ఒక్క "న్యూరాను" కూడా ఆ విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవడానికి సిద్ధంగా లేదన్న మాట. ఖాళీగా ఉండటానికి ఇష్ట పడుతున్నాయి తప్ప అటువంటి (ఇష్టం లేని) విషయాల్ని గుర్తు పెట్టుకోవడానికి న్యూరాన్లు ఉత్సాహం చూపించటం లేదన్న మాట. ఏకాగ్రత లేకపోవటం అంటే అదే. అందుకే మన పెద్దలు "మనస్సు పెట్టి చదవరా" అని అంటూ ఉంటారు. అలా మనస్సు పెట్టకుండా చదివినప్పుడు, ప్రతి న్యూరాను పనిచేయటానికి నిరాకరిస్తుంది. "అమ్మో కష్టం" అని మారం చేస్తుంది. ఇక్కడే ఒక విషయం గుర్తు పెట్టు కోవాలి. ఏదైనా ఇష్టముతో నేర్చుకోవాలన్న తలంపుతో, పట్టుదలతో శ్రద్ధ పెడితే ఏ విషయమైన న్యూరాన్లు గుర్తు పెట్టుకోగలవు. ఈ ప్రపంచంలో కష్టం అయిన పని అంటూ ఏది లేదు. మనకి అదంటే ఇష్టం లేకపోవడం వల్ల అది కష్టంగా మారుతుందంతే ! అందువల్ల న్యూరాన్సులో సేవ్ చేయక పోవడం వల్ల జ్ఞాపకం ఉండదు. ఇది ఎక్కడ తప్పిందో ఆలోచించండి.
3. **సెరేటోనిన్:** మనిషి మెదడు చురుకుతనాన్ని కోల్పోవటానికి, జ్ఞాపక శక్తికి తక్కువ అవటానికి మరో కారణం "సెరేటోనిన్" లోపం. ఈ సెరేటోనిన్ అనేది మెదడులోని

న్యూరాన్సుని చురుగ్గా ఉంచుతుంది. గంజాయి, తాగుడు మొదలైనవి ఈ సేరేటోనిన్‌కి హాని చేస్తాయి. అందుకే పూర్తిగా తాగిన వాడు తన పేరు, తన ఇంటికి దారి కూడా మరిచిపోతూ ఉంటాడు. తప్పటడుగులు వేస్తూ నడుస్తూ ఉంటాడు. విద్యార్థుల్లో తెలివి తగ్గిపోవడానికి కూడా ఈ సేరేటోనిన్ లోపం కారణం. విద్యార్థుల్లో సేరేటోనిన్ చురుకు తనాన్ని కోల్పోవటానికి ఇవి కారణాలు:

1) ఆల్కాహాల్ సేరేటోనిన్‌కి ప్రథమ శత్రువు. అయితే విద్యార్థి దశలో ఈ అలవాటు వుండదు కాబట్టి అంతగా సమస్య లేదు.

2) టెన్షన్, కోపం, ఎంగ్జయిటి, స్ట్రెస్ మొదలైనవి ఆల్కాహాల్ కన్నా ఎక్కువగా సేరేటోనిన్‌ని పాడుచేస్తాయి. పరీక్షల ముందు వచ్చే టెన్షన్, మెదడు చురుకుదనాన్ని జ్ఞాపక శక్తిని 30% తగ్గిస్తుంది. న్యూరాన్లు తమ ప్రభావాన్ని కోల్పోతాయి. మీరు గమనించారా? కోపం వచ్చిన వ్యక్తి చేతులో వస్తువులు విసిరేస్తాడు. భయపడినప్పుడు చేతి వేళ్ళు వణకుతాయి. విషాదంలో కళ్ళు ఎర్ర బడుతాయి. టెన్షన్ లో వెంట్రుకలు నిక్క బొడుస్తాయి. ఇవన్నీ సేరేటోనిన్ ప్రభావమే. ఆ ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి శరీరం వెంటనే ఇన్సులిన్, గ్లూకాగాన్ అడ్రీనలిన్ లాంటి ఆమ్లాన్ని, హార్మోన్లని, ఎన్జైమ్స్ నీ తయారు చేసి, వేగంగా మెదడు దగ్గరికి పంపుతుంది. అలాగనీ పంపకపోతే భయంతో శరీరం ఇంకా వణకుతూనే వుంటుంది. మామూలు మనిషి అవడు. కోపంతో చేతిలో వస్తువులు విసిరేస్తూనే వుంటాడు. దుఃఖంతో గంటల తరబడి ఏడుస్తూనే ఉంటాడు. అతడిని మామూలు మనిషిని చేయటానికి ప్రకృతి ఇచ్చిన వరం అది. అయితే ఈ విధంగా ఈ చర్య వల్ల తాత్కాలిక లాభం మాత్రమే జరుగుతుంది! కానీ "శాశ్వత" నష్టం జరుగుతుంది! చురుకుదనము, తెలివి తగ్గుతాయి. పెద్ద వయస్సు వచ్చాక బి.పి., షుగర్, అంగ్జైటి న్యూరోసిస్, కిడ్నీ సమస్యలకి ఇది దారి తీస్తుంది. అందుకే ప్రతి విద్యార్థి కానీ, ప్రతి వ్యక్తి కానీ తన ఎమోషన్స్ ని కంట్రోల్ లో వుంచుకోవాలి. దాన్నే EMOTIONAL INTELLIGENCE అంటారు. దీని గురించి తరువాత చదువుదాం.

3) కుటుంబం సభ్యుల మధ్య సరైన సంబంధాలు లేకపోయినా ఇన్ఫిరియారిటి కాంప్లెక్స్ వల్ల ప్రేమ చింతన వల్ల సేరేటోనిన్ ప్రభావం తగ్గుతుంది. సెక్స్ ఆలోచనలు, ఆర్థిక పరమైన ఇబ్బందుల వల్ల వచ్చే ఆలోచనలు, తల్లిదండ్రుల మధ్య గొడవలు, సేరేటోనిన్ ని క్షీణపరుస్తాయి.

4) చిన్న పిల్లలు తమ కోరిక నెరవేరేల చేసుకోవటం కోసం బాల్యం నుంచి ఏడుపుని ఆయుధంగా ఉపయోగిస్తారు. తల్లులు దాన్ని ఖండించరు.

పెద్దయ్యాకా పోతుందిలే అని అనుకుంటారు. కాని కొందరు పిల్లల్లో అది శాశ్వతంగా కొనసాగుతుంది. వయసొచ్చాక కూడా అలుగుతూ, ఏడుస్తూ ఉంటారు. ఏడ్పుతో సాహచర్యం చేస్తారు. టి.వి.సీరియల్ చూస్తూ కూడా ఏడుస్తారు. పైగా దానికి "సెంటిమెంట్" అని పేరు పెట్టుకుంటారు (సెంటిమెంట్ అంటే దయా గుణం ఏడవటం కాదు). విద్యార్థుల్లో ఏడ్చే గుణం పోగొట్టు కోవటం చాలా ముఖ్యం. తల్లి దండ్రులు కూడా ఇక్కడ మానసిక శాస్త్ర వేత్తలుగా చిన్నప్పటినుంచే వ్యవహరించాలి. చిన్న పిల్లల్లో ఈ క్రింది గుణాలు కనబడితే వెంటనే కఠినంగా సరి దిద్దాలి. a) చిన్న విషయాలకే అలుగటం, b) కోపం వచ్చినప్పుడు కాళ్ళు కొట్టుకోవటం, c) కోపంలో విపరీత ప్రవర్తన, d) దుఃఖంలో గట్టిగా, అవతలి వారిని ఆకర్షించేలా ఏడుపు, e) ఎక్కువ ఓదార్పు ఆశించటం, f) బాల్యంలోనే కాంప్లెక్సులు, ఈర్ష్య అసూయలు, g) ఎక్కువ నిశ్శబ్దంగా, ఒంటరిగా ఉండటం.

5) ఆలోచన విధానానికి, సేరేటోనిన్ కి దగ్గిర సంబంధంవుంది. మాటిమాటికి "నాకు తెలివిలేదు. ఏకాగ్రత లేదు, జ్ఞాపకశక్తి లేదు" అనుకుంటూ వుంటే ఆ విద్యార్థి మెదడు నిజంగానే చురుకుదనం కోల్పోతుంది.

6) టి.వి., ఆటలు, ఫ్యాషన్లు, బ్రేక్ డాన్సులపై మితిమీరిన ఉత్సాహం, చదువు మీద కుతూహలాన్నీ తగ్గిస్తాయి. చదువు హార్లిక్స్ లాంటిదైతే, అవి స్వీటు, కాఫీ లాంటివి. రెండో దానికి ఆకర్షణ శక్తి బలంగా వుండటం సహజమే కదా ! ఇప్పటి వరకు ఈ పుస్తకంలో చాలాసార్లు "చదువు మీద ఉత్సాహం పెంచుకోవాలి! మిగతా విషయాలపై ఆసక్తి తగ్గించుకోవాలి" అని చెప్పటం జరిగింది. ఇది ఎలా సాధ్యం అని చాలా మంది విద్యార్థులకి సందేహం వచ్చి ఉంటుంది. నిజమే. అది అంత సులభం కాదు. దీనికి ఒకే ఒక మార్గం ఉంది. అదే "ట్యూనింగ్". **ట్యూనింగ్ :** మనిషి ఆలోచనల్ని, ప్రవర్తనని, మూడ్స్‌ని నిర్ణయించేది మెదడు. అయితే దాన్ని మనము ఏ విధంగా ట్యూనింగ్ చేసుకుంటే అది ఆ విధంగా ప్రవర్తిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడు మగవాళ్ళు గంభీరంగా ఉంటారు. ఆడవాళ్ళు బిగ్గరగా ఏడుస్తారు. దీనికి కారణం కేవలం ట్యూనింగే. తాము గుండెలు బాదుకుంటూ ఏడిస్తే బాగోదు అని మగవాడు తన మెదడును ట్యూనింగ్ చేసుకున్నాడన్నమాట. "ట్యూనింగ్" అన్నది మనిషి ప్రవర్తన మీద, ఆలోచన మీద, మనస్తత్వం మీద చాలా ప్రభావము చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు తమకు కావలసిన విధంగా మెదడుని చిన్నప్పుడే ట్యూన్ చేసుకుంటే చాలా సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఇవి మూడు రకములు.

7) **a) శాశ్వత ట్యూనింగ్ :** మన ధర్మాలు, నైతిక విలువలు, సంస్కృతి, సాంఘిక నియమాలు, నమ్మకాలు మన మెదడుని శాశ్వతంగా ట్యూన్ చేస్తాయి. ***ఉదాహరణకి :*** మన హిందూ ధర్మము ప్రకారము పిన్ని కూతురు చెల్లెలు అన్న అభిప్రాయమే చిన్నప్పటి నుంచి కలుగుతుంది. అదేవిధంగా మన నైతిక విలువలు విదేశీయుల వలె కాకుండా, వృద్ధులైన తల్లి తండ్రుల్ని మనతోనే ఉంచుకునేలా చేస్తాయి. చేతులెత్తి నమస్కరించటం మన సంస్కృతి. ఆడవాళ్ళు తనకన్నా వయసులో పెద్ద వ్యక్తిని వివాహము చేసుకోవటం మన సాంఘిక నియమము. పిల్లి ఎదురొస్తే ఇంట్లోకి తిరిగి వెళ్ళిపోవటం కొందరి నమ్మకం. ఇందులో కొన్ని మంచివి, కొన్ని అర్థం లేనివి. ట్యూన్ కాబడిన మెదడు logic (తర్కాన్ని) ఆలోచించదు. " గుడ్డెద్దు చేలో బడటం" అన్న సామెత అలావచ్చిందే. అర్థం లేని వాటిని తార్కికంగా ఆలోచించి ఆ అలవాట్ల నుంచి బయటపడాలి. "నాకీ జీవితంలో లెక్కలు రావు" అనుకోవటం శాశ్వత ట్యూనింగ్. ఎందుకు రావో ఆలోచించడం తర్కం (logic) అలా ఆలోచించకపోతే అదీ ఇక ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. అదే శాశ్వత ట్యూనింగ్ అవుతుంది.

b) టెంపరరీ ట్యూనింగ్ : ఒక టెర్రరిస్ట్ ని తీసుకోండి, బ్రెయిన్ వాష్ చేస్తే అతడు తాను నమ్మిన దాని కోసం ఆ మూడ్‌లో ప్రాణాలకు కూడా తెగిస్తాడు. దీని ప్రభావము టెంపరరీగా ఉండవచ్చు. సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్ వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. పరీక్ష పోయినట్టు తెలియగానే ఆత్మహత్య కూడా ఇలాంటి తాత్కాలిక ట్యూనింగే. ఒక గంట ఆగ గలిగితే, దాని ప్రభావము ఉండదు. పరీక్షల ముందు క్రికెట్ మ్యాచ్ టివిలో చూడకుండా ఉండటానికి ఒంట్లో బాగా లేనప్పుడు చిరుతిండ్లు మానెయ్యగలగటానికి ఇటువంటి టెంపరరీ ట్యూనింగు అవసరము.

c) స్వీయ ట్యూనింగ్ : ఒక గెలిచే వ్యక్తికి, ఓడే వ్యక్తికి మధ్య తేడా ఈ మూడవదే!. గెలిచే వ్యక్తి తన మెదడుని లాజికల్‌గా ట్యూన్ చేసుకుంటాడు. అతడు తన మనస్సుతో కాకుండా, మెదడుతో కంట్రోల్ చేయబడుతాడు. అతడు కేవలం గమ్యాన్నే (డాక్టర్, ఇంజనీర్ అవటం) కాకుండా, దారిని కూడా (ఎంసెట్ పరీక్షలకి చదవటం) ప్రేమిస్తాడు. తనకేం కావాలో అతడికి కరెక్ట్ గా తెలుసు. తన అయిదు జ్ఞానేంద్రియాల్ని కంట్రోల్‌లో పెట్టుకుంటాడు. స్వీయ ట్యూనింగ్ గురించి ఒక్క మంచి ఉదాహరణ చెప్పాలంటే "ఆరోగ్య రీత్యా నీకు కాకరకాయ కూర మంచిది" అని డాక్టరు చెప్పగానే దాన్ని మైసూర్పాక్ అంత ఇష్టంగా తినగలగటం. ఏదైనా అసాధ్యము అని మొదట్లో అనిపించవచ్చు. కాని కాస్త

ప్రాక్టీస్ మీద అలవాటైపోతుంది. దేనినైనా జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా అలవాటు చేసుకోవచ్చు. దీని బట్టి అర్ధమైనది ఏమిటి? ఏ పనులైన, ఏ వ్యసనాలైన అన్ని కూడా ఒకే ఆనందం ఇస్తాయి. మంచి వ్యసనాలు మనస్సుకి, శరీరానికి ఆనందంతోపాటు ఆరోగ్యం కూడా ఇస్తాయి. అది తెలుసుకోగలగటమే సెల్ఫ్ ట్యూనింగ్. కొంతమంది వ్యక్తులు సమస్య రాగానే ఎందుకు కృశించి పోతారు? కొంత మంది చిన్న చిన్న విషయాలకే ఎందుకు భయపడుతారు? కొంతమందికి టెన్షన్ వల్ల అరచేతుల్లో ఎందుకు చెమట్లు పడుతాయి? వారికి తమ మెదడు మీద కంట్రోల్ లేకపోవడం వల్ల. ఈ మెదడు అనేది చాలా గమ్మత్తయినది. దాని శక్తి మనకు తెలియదు. అన్ని అవయవాల మీద అధికారం చలాయిస్తూ ఉంటుంది. ఒక గ్లాసులో నీరు నిండా పోసి చేత్తో పట్టుకోండి. ఇంత తేలిక అనిపిస్తుంది. అరగంట తరువాత అది క్రమంగా బరువెక్కుతుంది. గంట సేపు అలాగే పట్టుకొని నిలబడితే. భరించలేనంత బరువు అనిపిస్తుంది. ఎందుకు అలా జరుగుతుంది? గ్లాసు నీటి బరువు ఎప్పుడూ ఒక్కటే కదా ! మెదడుని ఆ విధంగా ట్యూన్ చేసుకోబట్టి గ్లాసు నీటి విషయములో ఆ తాదాత్మ్యత లేదు. అందుకే చిరాకు కలిగింది. మెదడుని కంట్రోలులో పెట్టుకుంటే ఇలాంటి చిరాకు కలుగదు. గమనించండి.



17. మెదడు

(4వ భాగము)

1) **మెదడులో భాగాలు:** మెదడులో ముఖ్యంగా అయిదు భాగాలు ఉన్నాయి. 1. పెద్ద మెదడు (సెరెబ్రం), 2. మీసెన్ సెఫలాన్, 3. పాన్స్, 4. చిన్నమెదడు (సెరిబెల్లం), 5. మెడుల్లా అబ్లాంగేటా. ఈ అయిదు భాగాల్లో సెరెబ్రము పెద్ద మెదడు అంటారు. అందుకని సెరెబ్రం అన్నా, పెద్ద మెదడు అన్నా ఒక్కటే. శాస్త్రజ్ఞులు సెరెబ్రములోని భాగాలని తిరిగి "లోబ్స్" గా ఇలా విభజించారు. 1) సెరెబ్రం (పెద్ద మెదడు) ముందు భాగము ఫ్రాంటల్ లోబ్. 2) సెరెబ్రం (పెద్ద మెదడు) పార్శ్వ (ప్రక్క) భాగం పెరైటల్ లోబ్ 3) సెరెబ్రం (పెద్ద మెదడు) వెనుక భాగం అక్సిపీటల్ లోబ్ 4) సెరెబ్రం (పెద్ద మెదడు) పార్శ్వభాగం (ప్రక్క) లోని ముందు భాగం టేంపొరల్ లోబ్ 5) సెరెబ్రములోని మరొక భాగము ఇన్సులా.

2) **మెదడుపైన ఉల్లిపొరలు:** మెదడుపైన ఉల్లిపొరలాగా మూడు పొరలు ఉంటాయి. ఈ పొరలనే "మేనింజేస్" అంటారు. పైన ఉండే పొర 1) డ్యూరా మేటర్, ఇది బయటి భాగములో ఉంటుంది. 2) రెండవ పొర ఎరక్ నాయిడ్, ఇది మెదడుపైన ఉండే మూడు పొరల్లో మధ్య పొర 3) మూడవ పొర పయామాటర్, ఇది లోపలి పొర. మెదడును అంటుకొని ఉంటుంది. ఈ మూడు పొరలు ఉపరి తలము పైన ఉంటాయి గాని లోపల కాదు. ఇవి ఒట్టి పొరలు కాదు, వీటి వల్ల మెదడుకు ఎంతో రక్షణ ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి ఇవి జబ్బు పడితే ప్రాణాపాయం కలుగుతుంది.

3) **మెదడులో ఉప విభాగాలు:** శాస్త్రజ్ఞులు మెదడులో ముఖ్యంగా ఐదు భాగా లున్నాయని పేర్కొన్నా. మరి కొన్నింటిని ఉప విభాగాలుగా నిర్దేశించారు. ఒకటవ విభాగము డై ఇన్ సెఫలాన్; ఇందులో ఎఫిథలామస్, థలామస్, హైపో థలామస్ ఉంటాయి. రెండవ ఉప విభాగము మైలిన్ సెఫలాన్; ఇందులో కార్పోరా క్వాడ్రిజేమినా, టేగ్ మెంటం, క్రూరా సేరెబ్రై, మెడుల్లా ఓబ్లాంగేటా ఉంటాయి. మూడవ ఉపవిభాగము మేటిన్ సెఫలాన్; ఇందులో సెరెబెల్లం, ఫాన్స్ ఉంటాయి. నాలుగవ ఉప విభాగము టెలెన్ సెఫలాన్; ఇందులో లైనెన్ సెఫలాన్, కార్పోరాస్ట్రయేటా, సెరెబ్రల్ కార్టెక్స్ ఉంటాయి.

4) మెదడు అంటే ఒకటి కాదు రెండు. పైకి అలాగే కనబడినా అంటుకొని ఉన్న కవలలాంటివి. ఒక వేరుశనగ గింజ గాని లేదా ఇంకేదైన పప్పుగింజ గాని తీసుకోండి. పప్పు గింజ పైకి చూడడానికి అదంతా ఒక్కటేలాగా అనిపిస్తుంది కాని ఆ గింజని

గట్టిగా నొక్కండి. రెండు పప్పు బద్దలుగా అవుతుంది. రెండు పప్పు బద్దలు సైజులో గాని, రూపములో గాని ఒకే విధంగా ఉంటాయి. అలాగే మెదడుని కూడా నిలువుగా మధ్యలోకి చీల తీస్తే ఒకే రూపములో ఉండే రెండు భాగాలు కనబడుతాయి. వీటినే కుడి, ఎడమ సెరెబ్రల్ హేమిస్పియర్స్ అంటారు. ఈ రెండింటిలోను సమానంగా ఒక్కటే విధమైన నాడీ కేంద్రాలు, నాడీ కణాలు ఉంటాయి. తలని మధ్యగా నిలువుకోత కోయగా కుడివైపు సెరిబ్రల్ హేమిస్పియర్ ని చూపించే విధము ఇది. మెదడు కుడివైపు భాగములో ఏ భాగాలు ఉంటాయో, ఎడమ వైపు ఉండే మెదడు భాగములో కూడా అవే ఉంటాయి. అద్దములో ముఖము చూసుకుంటే కూడా కళ్ళు, చెవులు, నోరు, ముక్కు అన్నీ ఒకటేలాగా ఉంటాయి కదా ? అదే విధంగా రెండుగా చేసినా ఒకేరకంగా కనబడతాయి. ఒకటి మాత్రం తెలుసుకోవాలి. కుడివైపు సెరెబ్రల్ (పెద్ద మెదడు) హేమిస్పియర్ లోని నాడీ కేంద్రాలు, ఎడమ వైపు మానవ శరీరములోని భాగాలను కంట్రోల్ చేయడం, ఆజ్ఞాపించడం చేస్తుంటే, ఎడమ వైపు పెద్ద మెదడు (సెరిబ్రల్ హేమిస్పియర్) కుడివైపు శరీరములోని భాగాలని కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఆజ్ఞాపిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని బాగా తెలుసుకోవడం ముఖ్యము. ఎందుకంటే కుడివైపు రక్తనాళాల్లో రక్తము గడ్డ కడితే పక్షవాతం ఎడమ వైపు వస్తుంది. అలాగే ఎడమ వైపు జరిగితే కుడి వైపు పక్షవాతం వస్తుంది. అంతే గాని ఏ వైపు భాగము ఆ వైపు శరీరాన్ని కంట్రోల్ చేయడం ఉండదు.

5) మెదడులో కొన్ని ఖాళీ స్థలాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ ఖాళీ స్థలాలని " వెంట్రికల్స్ " అంటారు. ఈ ఖాళీ స్థలాలు మొత్తము నాలుగు వీటినే 1) " లేటరల్ వెంట్రికల్" 2) "థర్డ్ వెంట్రికల్ " 3) " సెరిబ్రల్ యాక్విడక్ట్ " 4) "ఫోర్త్ వెంట్రికల్ " అంటారు. లేటరల్ వెంట్రికల్స్ రెండు. ఇవి కుడి, ఎడమ సెరెబ్రల్ హేమిస్పియర్స్ చేరొకటి ఉంటాయి. డై ఇన్ సెఫలాన్ లో ఉండే వెంట్రికల్. ఇది మెదడులో మూడవ ఖాళీ స్థలము. ఇది మూడవ ఖాళీ స్థలము ఎలా అయ్యిందంటే లేటరల్ వెంట్రికల్స్ వాళ్ళ కుడి ఎడమ భాగాలలో రెండు ఖాళీ స్థలాలు ఏర్పడినందునే. మెడుల్లా ఉండే వెంట్రికల్ నాలుగవ ఖాళీ స్థలము. ఈ ఖాళీ స్థలాలన్నీ ఒక విధమైన కాలువలు అనవచ్చు. ఈ కాలువలు ఒక దాని కొకటి ఎక్కడో ఒక చోట కనక్షన్ అవ్వడము జరుగుతుంది. లేటరల్ వెంట్రికల్స్ రెండూ మూడవ వెంట్రికల్ తో కలుస్తాయి. ఈ మూడవ వెంట్రికల్ మరొక చోట నాలుగవ వెంట్రికల్‌తో కనక్షన్ పొందుతుంది. (థర్డ్ వెంట్రికల్ లో "ఆత్మ" ఉంటుంది. ఫోర్త్ వెంట్రికల్‌లో "ప్రాణ" ఉంటుంది) నాలుగవ వెంట్రికల్ చివరికి "సబ్‌ఆర్కనాయిడ్ స్పేస్" తో కలయిక చెందుతుంది. ఈ రకంగా ఉన్న ఖాళీ స్థలాలు వేరు వేరు చోట్ల ఉన్నపటికీ ఎక్కడో ఒక చోట వాటి మధ్య లింకు ఏర్పడుతుంది.

6) **వెన్నులో తలలో నీరు:** మెదడులో ఉన్న నాలుగు ఖాళీ స్థలాలు ఎమ్టీ (empty) స్థలాలు కాదు. అవి నీరుతో నిండి ఉంటాయి. ఆ నీరుని సెరెబ్రో స్పయినల్ ఫ్లూయిడ్ అంటారు. ఈ నీరు కోరాయిడ్ ప్లెక్సెస్ నుండి తయారవుతుంది. కోరాయిడ్ ప్లెక్సస్ అనేది మెదడులో ఒక చోట ఉన్న రక్తనాళాల సముదాయము. ఈ రక్తనాళాల సముదాయము ఖాళీ స్థలాల్లో ఒక చోట ఉంది. కోరాయిడ్ ప్లెక్సస్ ఉండే రక్తము నుండి నీరు వేరై వెంట్రికల్స్ లోకి చేరుతుంది. ఈ నీరు ఎంతో పరిశుభ్రమైనది. మెదడులో ఉన్న ఖాళీ స్థలాలలోకి ఇలా చేరిన నీరు వెన్ను పూసలో ఉండే నాడీ మండలము చుట్టూ ఉండే ఖాళీ స్థలములోకి చేరుతుంది. వెన్ను పూస మీద ఉండే ఖాళీ స్థలాన్ని సబ్ ఆర్కనాయిడ్ స్పేస్ అంటారు. మెదడు ఉపరి తలము మీద ఉండే పొరలే వెన్ను పూసలో ఉండే నాడీ మండలం మీదికి కూడా ప్రయాణిస్తాయి.

7) **మెదడు నరాలు:** మెదడులో ఉండే కోటానుకోట్ల నాడీ కణాలు (న్యూరాన్స్) కి సంబంధించిన నరాల పోగులు వెన్ను పూసా ద్వారా ప్రయాణించి శరీరమంతా చేరుతాయి. పన్నెండు జతల నరాలు వెన్నుపూసతో సంబంధం లేకుండా తిన్నగా ముఖానికి మెడకి కాస్త క్రిందికి ప్రయాణిస్తాయి. ఈ నరాలని "క్రేనియల్ నర్వ్స్" అంటారు. క్రేనియల్ నర్వ్స్ ముఖ్యంగా ముఖానికి చేరి ముఖానికి సంబంధించిన కండరాల కదలికని కలిగిస్తాయి. వాసన, రుచి, వినికిడి చక్కగా ఉండేటట్లు చేస్తాయి.

8) **మెదడులో గ్రంధులు:** మెదడులో ప్రధానంగా రెండు గ్రంధులు ఉన్నాయి. ఇవి ముఖ్యమైన పనులని నిర్వర్తిస్తాయి. ఆ రెండు గ్రంధుల్లో ఒకటి పిట్యూటరీ గ్రంధి. రెండవది పీనియల్ గ్లాండ్. స్పర్శ, వేడి, చల్లన, నొప్పి మొదలైనవి శరీరములోని వివిధ భాగాల నుండి నరాల ద్వారా మెదడుకు చేరవేయబడుతాయి. ఈ రకంగా జరిగే ప్రక్రియని సెన్సర్ సిస్టమ్ అంటారు.



17. మెదడు

(5వ భాగము)

మీ అందరికి మెదడు గూర్చి బాగా తెలుసు. కాని ఎందుగూర్చి మెదడుపై వివరించినాను అంటే ఈ సకల చరాచర జగత్తుకు మూలమైనటువంటి ఆ పరమాత్మ అంతట వున్నాను, మానవదేహములో కూడా వున్నాను అంటారు కదా, ఎలాగా? ఎక్కడ వున్నాడు? అనునది చూపించాలన్న దానితో **4వ భాగములో ఆ దైవ మానవ దేహములో, తలలో, తలలో వుండబడిన మెదడులో, మెదడులోని థర్డ్ వెంట్రికల్ లో ఆత్మ వుందని పోర్త్ వెంట్రికల్ లో ప్రాణ ఉంటుందని ఆ దైవం నీలోనే వున్నది అని చెప్పడము కోసము మెదడు పై ఐదు భాగాలతో వివరించడము జరిగింది.** పరిశీలించగలరు. నీలోనే వున్న ఆ దైవమును తెలుసుకొని కొలుచుకుంటావో, లోనవున్న దైవమును వదిలి బయట దైవంకోసము వెతుకుతావో, వెతికి వెతికి అలసిపోయి గత జన్మలలాగా తయారు అవుతావో లేదా ఈ జన్మలోనే కడతేరుతావో విజ్ఞానమున్న ఓ మానవుడా ఆలోచించుకో. సత్యాన్ని వదిలి అసత్యము వెంట వెళుతావో, సత్యాన్వేషణకు బయలుదేరుతావో, అసత్యమైనది నీకు కనపడేది నీవెంట రాదనుకుంటావో వస్తుందనుకుంటావో మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు ఎత్తుతావో, ఎత్తవో నీవే నిర్ణయించుకో.



18. దేవుడు ఎలా వున్నాడు ? ఎక్కడ వున్నాడు ?

సాధక బంధువులారా! ఈ సకల చరాచర జగత్తుకు ఆధారభూతమైన, స్వయంభువు అయిన ఆ పరాత్పరుని దర్శించాలని అనాదిగా అతని దర్శనము కోసం ఎందరో మహానుభావులు, పడరాని పాట్లు పడుతున్నారు. అయినా కొంతమంది ప్రజ్ఞావంతులయిన వారికి తప్ప మిగతా వారికి ఈనాటికి దర్శనభాగ్యం లభించలేదు. కారణం? ఎలా దర్శించుకోవాలని తెలియకపోవడం, తెలిసినప్పటికీ గూడా మాయ ఆవరించి ముందుకు వెళ్ళలేక పోతున్నారు.

1) అసలు ఈ దేవుడు ఎలాగున్నాడు? ఎక్కడ వున్నాడు? దీనిపై మనం మాట్లాడుకుందాం. ఇది అనాదిగా ఒక చిక్కు ప్రశ్నగా వుంది.

2) భగవంతుని వాక్యంగా మనకు పూర్వీకులు రెండు మాటలు ప్రబోధించారు.

   a) **నేను సర్వంతర్యామిని అని**

   b) **నామరూప రహితుడనని**

   దైవ వాక్కుగా మనకు వినికిడిగా వున్నది. సర్వంతర్యామినని, నామరూప రహితుడనని, పట్టుకుంటే దొరికేవాడిని కానని, కాలిస్తే కాలేవాడిని కానని, చావు పుట్టుకలు లేని వానినని, నేనెక్కడో ఒక స్థలములో ఉండేవాడిని కానని, నేనుండు స్థలమునకు, సూర్య చంద్రాదులు గాని, గాలి గాని చొరబడదని, నాకు ఆవరణ (లిమిట్) అంటూ లేదని, నేను ఎప్పుడు ఉండే వాడినని, నేను అక్షరమును గాని క్షరమును కాను, నాశరహితుడను, అన్ని వేళ్ళలలో అలుపెరుగకుండ అంతట వ్యాపించి వుంటాను. నాకు నామము గాని, రూపము గాని లేదు.

3) వీటన్నింటికి అతీతుడైన ఆ దైవాన్ని ఎలా దర్శించుకోవాలో మనము ఆలోచించినప్పుడు మీకు తెలిసినదే అయినా ఐదు పాయింట్లలో వివరించాలను కుంటున్నాను.

4) నేనడుగు ప్రశ్నలకు దయచేసి జవాబులు చెప్పండి.

   దేవుడు అంతటా వున్నాను అంటున్నాడు కదా? అయితే అంతటా ఉన్నయెడల మన వూరిలో / మన పట్టణంలో లేడా?

   మన ఊరిలో ఉన్నప్పుడు మన ఇంటిలో లేడా ?

   మన ఇంటిలోన ఉంటే మనలోన లేడా?

   మనలోన ఉంటే ఎలా వున్నాడు? ఏ రూపములో వున్నాడు?

   బాగా క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోండి.

5) అర్థం చేసుకొని ఆచరణలో పెట్టుకొని ఆధ్యాత్మిక జీవనము సాగించండి.

STEP 1: ఈ సకల చరాచార జగత్తులో జీవులన్ని దేనిని ఆధారము చేసుకొని బ్రతుకుతున్నాయో ఆలోచించండి?

ఈ జీవులన్నింటికి ఆధారము ప్రాణయే గదా? అవునా? కాదా ?

చిన్న చీమ మొదలుకొని పిపీలికాది, బ్రహ్మాండమంత వరకు అంతటా వ్యాపించి, అన్ని జీవులలో వున్నది ఈ ప్రాణుడే ఆధారము కదా? అవునా ? కాదా?

అంటే ఈ ప్రపంచము అంతా ప్రాణుడు మీద ఆధారపడినట్లే కదా?

నడుస్తున్న చిన్న చీమను త్రొక్కినచో, పరుగెత్తుతున్న కుక్కను కొట్టినచో, మీ పెరట్లో పూలు, కాయలు ఇస్తున్న చెట్టును నరికినచో, చెట్టు త్వరలో వాడిపోవును, ఎందుకు వాడి పోయినది? చీమ, కుక్క కదలక పోవడం ఏమిటి కారణం అంటారు? ప్రాణ పోయినట్టే కదా! అంటే ఈ ప్రాణుడు మీదనే సృష్టి యావత్తు ఆధార పడినది అని తెలుస్తుంది గదా!

STEP 2: ఒక మనిషి మరణిస్తే ప్రప్రథమముగా డాక్టర్ గారు వచ్చి ముక్కు దగ్గర వేలు పెట్టి, గాలి ఆడడము లేదు మరణించినాడని ధృవీకరించుచున్నాడు, అవునా! కాదా! ఇక్కడ డాక్టరు గారు చెప్పినట్లుగా గాలి ఆడడము లేదు అంటే సైకిలు పంపు తీసుకొని గాలి కొట్టిన జీవించగలడా ! అంటే పోయినది గాలినా? ప్రాణమా?

ప్రాణ + వాయువు కలిసి ప్రాణవాయువుగా మారును. ఈ వాయువు అంతటా వ్యాపించి వుండును. కాని ప్రాణ మన దేహములో (ఇంటర్నల్‌గా) వుండును. ఇప్పుడు మన దేహము నుండి పోయినది ప్రాణనా? గాలినా? పొయ్యేది ప్రాణనే ! గాలి కాదు.

గాలి పోయినట్లయితే టన్నుల కొద్ది గాలి చనిపోయిన ఈ మానవులకు ఎక్కించి బ్రతికించేవారు గదా !

STEP 3: సృష్టిలోని యావత్ జీవులకు ముఖ్యమైనది ఈ ప్రాణయే కదా! అయితే ఈ ప్రాణ ఎక్కడి నుండి వచ్చినది? ఏ గూటి నుండి వచ్చినది? ఏ కంపెనీ నుండి వచ్చినది ?

భారత్ గ్యాస్ నుండా?

HP గ్యాస్ నుండా?

ఇండియన్ గ్యాస్ నుండా?

Oxygen నుండా?

హైడ్రోజన్ నుండా?

రిలయన్స్ నుండా?

ఎక్కడి నుండి వచ్చినది? ఈ ప్రాణునికి మూలస్థానం ఏది?

దీని తల్లిదండ్రులు ఎవరు?

ప్రాణ పోయినది అంటే

ఎక్కడి నుండియో వచ్చినట్టే కదా !

ఎక్కడి నుండి వచ్చిందో ఆలోచించి చెప్పండి?

దీని పూర్వికులు ఎవరో చెప్పండి?

దీని పుట్టినిల్లు ఎక్కడో చెప్పండి?

పై ప్రశ్నలకు జవాబు దొరుకుతుందనుకుంటా! అంటే ఈ మానవ ప్రయత్నం వల్ల ప్రాణ రాలేదని తేలిపోయింది కదా !

ఇక మిగిలింది "**దేవునిశక్తి" నుండియే కదా ఈ ప్రాణ వచ్చింది** !

STEP 4: ఇప్పుడు దేవుడి నుండి వచ్చిన శక్తి నీ లోన ఏ రూపంలో వున్నది. అనగా ప్రాణుని రూపమే గదా!

ఔనా! కాదా!

(ఆత్మ , ప్రాణ , రెండు శక్తులు వచ్చినప్పటికి జన బాహుళ్యములో ఆత్మ అనునది వాడుక భాషలో లేనందున ప్రాణుడు అనినచో అందరు గుర్తెరుగుదురు అని ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతుల వారు మనము ప్రాణభక్తులమని అన్నారు)

దేవుడి నుండి వచ్చిన ప్రాణ నీలోన ఉన్నప్పుడు, నీవు ఇప్పుడు ఎవరి బిడ్డవో చెప్పండి?

నీవు దేవుని బిడ్డవేనా! కాదా! ఔనా?

STEP 5: ఇప్పుడు దేవుడు నీలోన ఎలావున్నాడు. ప్రాణరూపమే కదానీ లోననే దేవుడి శక్తి ఉంటే నీవు సూటుకేసు తీసుకొని పోయి ఏ దేవుడి కోసం వెతుకుతున్నావ్?

దేవుడు నీలోన ఈ రూపములో ఉంటే నీవు బయట వెతకడం వల్ల దొరికినాడా? దొరుకుతున్నాడా? ముందు ముందు దొరుకుతాడా?

ఒక వేళ తిరుపతికో, శ్రీశైలమో, శ్రీరంగమో, అన్నవరమో, శ్రీకాళహస్తికో, యాదగిరిగుట్ట లాంటి దేవాలయాలకో వెళ్ళినప్పుడు, దేవతావిగ్రహాలను దర్శిస్తున్నప్పుడు, మీరు కళ్లు తెరిచి నమస్కరిస్తారా లేదా కళ్ళు మూసుకొని నమస్కరిస్తారా? మీరు దేవుణ్ణి చూద్దామని అంతదూరం పోయి కళ్ళు ఎందుకు మూసుకొని నమస్కరించారు? అంటే **మీకు తెలువకుండానే మీలోన ఉండే దేవుని యొక్క అంశము మీ కళ్లు మూతపడేటట్లు చేసి నేను బయట లేను. నీలోనే వున్నాను అని అంతర్ముఖస్థితికి పో అని హెచ్చరించినట్లు**

కాదా? అంటే దీనిని బట్టి మనకు అర్థమయ్యే దేమిటి? ఆ దేవుడి యొక్క ఆంశము మనని అంటి పెట్టుకున్నట్లు రుజువు అయినది కదా !

6) మీ దేహములోకి దేవుడియొక్క బిడ్డ వచ్చి వున్నదని నీవు ఎప్పుడైనా గమనించినావా? దాని అవసరాలు ఏమైనా చూశావా? నీదేహములోకి అరవై నుండి వంద సంవత్సరాల క్రితము వచ్చిన ఆ భగవంతుని బిడ్డకు ఏనాడయిన ఒక "టీ " గాని టిఫిన్ గాని, భోజనము గాని ఎప్పుడైనా పెట్టినావా?

సాక్షాత్తు భగవంతుని బిడ్డ అయిన ప్రాణునికి నీవు ఆహారము అందివ్వకుండా ఇప్పుడే మీ ఇంటికి వచ్చిన బంధువులకు టీ, టిఫిన్ భోజనాలు ఏర్పాటు చేస్తాము.

కాని తండ్రి గర్భములో మూడు మాసాలు, తల్లి గర్భములో తొమ్మిది మాసాలు ఉండి, ఈ దేహాన్ని నిర్మించుకొని తల్లిగర్భమునుండి భూగర్భమునకు వచ్చిన తర్వాత నిన్ను కాపాడుకుంటు ఉన్నటువంటి ఆప్రాణునికి ఆహారము అందివ్వక పోవడము ధర్మమేనా?

7) మీరు అన్నం పెట్టకపోతే తన తండ్రి అయిన భగవంతునికి ఈ ప్రాణ నాన్న నాకు అన్నం పెట్టలేదని, నాన్నా! నాకు అన్నం పెట్టలేదని, అఘోరిస్తూ తన తండ్రి కి మొర పెట్టుకోదా? ఆ మొర విన్న భగవంతుడు తన బిడ్డకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని చూసి చలించి, జరుగుతున్న పరిస్థితిని గమనించి మనకు పుణ్యము ఇస్తాడా! ఏమి ఇస్తాడు? మీరే చెప్పండి.

8) ప్రాణునికి ఆహారము అందించే విధానం కోటానుకోట్ల మందికి తెలియదు. ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతుల వారు తప్పి పోయిన "ఆది విద్యను", "సనాతనవిద్యను", "బ్రహ్మవిద్యను" తీసుకువచ్చి అందరికి అందివ్వాలన్న దృఢ సంకల్పంతో "ప్రాణ ధర్మాన్ని" ,"స్వధర్మాన్ని", నిలబెట్టాలన్న కృత నిశ్చయంతో వచ్చి ఆశ్రమము ఏర్పాటు చేసి మనలాంటి వారికి ఆ విద్యను అందించినారు. అదే "**బ్రహ్మవిద్య**," అదే "**ప్రాణవిద్య**", అదే "**యోగవిద్య**" .

9) అలాంటి ప్రాణవిద్య అనగా ప్రాణునికి ఆహారాన్ని అందించే విద్య. ఆహారము ఉత్పత్తి చేయు విధానమగు గతాగతియందు ఊష్ణము బాగా హెచ్చు అయ్యి మనలో వుండబడిన ఐదు లీటర్ల రక్తము చలచల మరిగి, వేడి చేసిన నీటిలో క్రిములు చనిపోవు విధముగా మన బ్లడ్ లోని రోగ లక్షణాలు మరిగి ఎవాపరేట్ అయిపోయి చెమట రూపములో బయటికి వచ్చును. గతాగతి తరువాత నిశ్శబ్ధస్థితిలో బ్లడ్ యధావిధిగా ఏర్పడిన అనంతరం బ్లడ్‌లో ఒక వాయు రూపకము just like ozone లాంటి అశనమును ఉత్పత్తి చేసుకొనును. అనగా పాలను కాచినచో పలుచని మీగడ పేర్కొనునట్లుగా, ఆ విధంగా "ప్రాణునికి" కావలసిన "అన్నము" లేదా అశనము ఉత్పత్తి అగును. ఆ ఆహారము సుషుమ్న ద్వారా ప్రాణుని దగ్గరకు చేర్చబడును. ప్రాణ అశన స్వీకారము చేసిన తదుపరి

మనసును కలుపుకొని ఆత్మ స్థానమునకు బయలుదేరును. తదనంతరం తన తండ్రి అయిన పరమాత్ముని దగ్గరకు బయలుదేరును. ఇది మానవ జీవితములో చేయవలసిన ప్రక్రియ. సృష్టిలో ఏది వచ్చిన ప్రాసెస్ చేయకుండా ఒరిజినాలిటీ బయట పడదు.

Ex: సజ్జ, జొన్న, వరి లాంటి ఏ గింజగాని ప్రాసెస్ చేయకుండా గింజ బయట పడదు. అలాగనే మానవుడు కూడా ప్రయత్నపూర్వకముగా ప్రాసెస్ చేసినచో ఆ దైవీశక్తులు గోచరమై దైవకృపకు అర్హత సాధించగలము. దైవ దారి ఇలా ఉండగా "దేహమే దేవాలయంబని, ఆత్మే పరమాత్మయని" ఎందరో పెద్దలు ప్రబోధించినారు. ఆ ప్రబోధనను పెడచెవిన పెట్టిన నేటి మానవుడు అష్టకష్టాల పాలౌతూ దుఃఖపూరితమైన జీవనము కొనసాగిస్తున్నాడు ఇందుకు...

10) **Ex:** దైవీశక్తులు అయిన ప్రాణ + ఆత్మ + మనసు ఈ మూడింటిని వియోగములో ఉంచడమే మహా పాపము.

11) ఈ దైవీశక్తులను భగవంతునిలో లీనము చేయడమే మహాపుణ్యమని, భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ఆ మూడు శక్తులను కలుపడమే యోగమని పద్దెనిమిది అధ్యాయము లలో యోగము అని ప్రవచించినారు.

12) వీటి అర్థాలు పెడార్థాలై ఉచ్ఛస్థితిలో పోవలసిన మానవుడు నీచస్థితిలో పడిపోయి కొట్టుమిట్టాడుతున్నాడు. అందుకు యోగమే శరణ్యము మరియు మానవుడు ఆచరించ వలసిన కర్తవ్యము.

దేవుడు ఎలా ఉన్నాడో , మీకు అర్థం అయ్యిందనుకుంటాను. ఇది చదివిన తర్వాత మీరే జవాబు వ్రాసుకోండి.



19. మనలో ఉన్న ప్రాణుడే పరిపూర్ణ గురువు

1) ఈ సకల చరాచర సృష్టిలోని జీవరాశులకు మూలమైన ప్రాణ జ్యేష్ఠుడై శ్రేష్ఠుడై ప్రజాపతియై అందరి హృదయాలలో భాసిల్లుతూ కళ్యాణకారకమై ఆ ప్రాణ జీవుల సంరక్షణకే కాకుండా జీవుల మనుగడతోపాటు వారి యొక్క కర్మ బంధనాలనుండి విముక్తి చేయుటలో ప్రధానపాత్ర పోషిస్తూ తను ఎక్కడి నుండి వచ్చిందో ఆ మూలస్థానమునకు బుద్ధి జీవులైన ఈ మానవులను చేర్చే ప్రయత్నము చేస్తుంది. ఈ జ్ఞానవంతులైన మానవుల తలలోని బ్రెయిన్ రీజియన్‌లో ఉండు 4th వెంట్రికల్ (బ్రహ్మవిద్యలో దీనిని గురుస్థానము అంటారు) లో స్థానము ఏర్పాటు చేసుకొని సమస్త దేహ సామ్రాజ్యాన్ని తన అనుంగు శిష్యులైన పంచ ప్రాణాలతో నిర్వహిస్తూ ఒక తల్లిగా, ఒక తండ్రిగా, ఒక గురువుగా తన కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తున్న సర్వంతర్యామి అయిన ఆ ప్రాణుడే సమస్త లోకాలకు ''**సూక్ష్మ గురువు**.''

2) **గురువులు అనగా రెండు రకములు:** 1. మనకు కనపడు స్థూలగురువులు, 2. మనకు కనపడని సూక్ష్మగురువులు. స్థూల దేహముతో వుండి మార్గదర్శకము చేయు స్థూలగురువులు రెండు రకములు 1. బోధగురువులు, 2. బాధగురువులు. మొదటి తరగతికి చెందిన బోధగురువు స్థూలదేహముతోనే బ్రహ్మవిద్యలో కొనసాగుతూ తపోధనులై బ్రహ్మజ్ఞాన ప్రాప్తిపొంది ఆ పరబ్రహ్మను దర్శించి శబ్దమే పరమసత్యమని నమ్మి శబ్ద రహస్యాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకొని శబ్ద సాధనే జీవనంగా కాలము గడుపుతూ లోక కళ్యాణం కోసం కర్తవ్యోన్ముఖులై అజ్ఞానాంధకారములో ఉన్న మానవులను కడతేర్చుటకు శబ్దమూలంగా ఆత్మసాక్షాత్కారం దైవ సాక్షాత్కారం కలుగగలదని చెప్పిన వారే నిజమైన సద్గురువులు. ఆ కోవకు చెందినవారే శ్రీ రామచంద్రుల గురువు వశిష్టులు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ యొక్క గురువు సాందీపులు అలాంటి వారే శబ్ద స్వరూపమైన సద్గురువు కోసము వెతకవలసి ఉన్నదని ప్రబోధించే వారే "బోధగురువులు." ఆ పరంపర మార్గములో పయనించు వారు బ్రహ్మోపాసన చేస్తూ తపోధనులై దైవాపేక్ష గలవారికి ఆ బ్రహ్మవిద్యను అందిస్తున్న వారు హంపిలోని శ్రీ అచ్యుతాశ్రమ గురువులు స్థూలవిద్యా విధానాలతో స్థూలశాస్త్ర గ్రంథ పఠనాలతో స్థూల అంధానుకరణలతో ఆ సూక్ష్మస్థితిలో ఉన్న ప్రాణ మనసు ఆత్మ దైవాన్ని ఈ జన్మలో దర్శించలేమని వేదములలో, ఉపనిషత్తులలో, భగవద్గీతలో, పురాణ ఇతిహాసాలలో ఉటకించిన బ్రహ్మవిద్యతో చేరుకోవచ్చన్న సంకల్పముతో బ్రహ్మవిద్యలో కొనసాగుతూ శబ్దమే పరమసత్యమని నమ్మి శబ్ద రహస్యాన్ని పూర్తిగా తెలిపే గురువే సద్గురువు. శబ్ద సందేశాన్ని సంపూర్ణంగా

ప్రకటించ గలవారే నిజమైన బోధ గురువులు. శబ్ద సాధనకై సజీవులైన సద్గురువుల శరణు వేడుకోవాలి.

3) భగవద్గీతలో చెప్పబడిన యోగము 18 అధ్యాయాలలో సాక్షాత్తు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ప్రబోధించినట్లుగా 9వ అధ్యాయములో బ్రహ్మవిద్యా రహస్యములను దైవాపేక్ష గలవారికి కూలంకుషంగా వివరించినట్లుగా మనకు అర్థమౌతుంది. ఒక అధ్యాత్మిక దాహార్తికి, ఉపదేశించు అనుభవ గురువుకు మధ్యన 15 నిమిషాల వ్యవధిలో హస్తమస్తక సంయోగము ద్వారా బ్రహ్మోపదేశము ఇస్తూ నీ జన్మ కర్మ బంధాలనుండి రాహిత్యము పొందాలన్నా?జననమరణ చక్రబంధము నుండి విముక్తి పొందాలన్నా-ఆ సచ్చిదానంద స్వరూపుణ్ణి దర్శించాలన్నా - మోక్షస్థితి పొందాలన్నా - నీకిచ్చిన బ్రహ్మవిద్య సాధన ద్వారా చేరుకోగలవని నిత్య సాధనలలో కొనసాగుతూ సూక్ష్మస్థితికి చేరుకోగలవని నీ స్థూలమనసు యొక్క బంధనాల చట్రములో ఇరుక్కోవద్దని వేలాదిమందికి మానవజన్మ కర్తవ్యాని గమ్యాన్ని ప్రబోధిస్తూ వెళ్లిపోవు వారే అనుభవ పూర్వక తపోధనులైన శ్రీ అచ్యుతాశ్రమ గురువులు.

4) భగవద్గీతలో చెప్పిన యోగము అనగా నేమి? ఈ విషయము మనము స్థూలంగా యోగము యోగము అని పలుకుతామే గాని, యోగము యొక్క సూక్ష్మార్థాన్ని సరిగ్గా అవగతము చేసుకోలేక పోతున్నాము. యోగము అనగా కలయిక. వియోగము అనగా విడిపోయి ఉండుట అనునది మీకు తెలిసిన విషయమే కానీ శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఎందుకు యోగము గూర్చి 18 అధ్యాయములలో నొక్కి వక్కాణించారు. అంటే ఈ మానవులలో ఏదో వియోగములో ఉన్నదన్నట్టేగా? ఏమి వియోగముల ఉన్నదో ఆలోచించాల్సిన అవసరము మనకు లేదా? మనము ఆలోచించినచో **మనలో వుండబడిన ప్రాణ ఒక దగ్గర మనసు ఒక దగ్గర ఆత్మ పరమాత్మ, వేరు వేరుగా ఉన్నట్టు మనకు ద్యోతకమౌతున్నది. ఈ విడిపోయి ఉన్న ఆ దైవీశక్తులను ఏకము చేయడమే యోగము** అని అర్థమౌతుంది కదా! అందుకే భగవంతుడు ఈ మానవులకు యోగము అను సందేశము ద్వారా నన్ను చేరుకోమని అందించినట్లేగా. అదే విషయము భగవద్గీతలో అన్నీ అధ్యాయములకు యోగమే ప్రధానమని అని అన్నారు .

5) ఇక స్థూల గురువులలోని రెండవ రకము వారైన బాధగురువులు. ఏవేవో సాధకునికి అర్థము కాని మంత్రాలు వల్లిస్తూ, నిజతత్వానికి విరుద్ధంగా స్థూల సాహిత్యముతో, స్థూల ఉపన్యాసాలతో, స్థూల చేష్టలతో సాధకుల మనో అభిప్రాయాలను సొమ్ము చేసుకుంటూ పాదపూజకు ఇంత అని, ఇంటికి వస్తే అంత అని, యజ్ఞహోమాదులకు ఇంత రేటని, యంత్ర తంత్రాలకు ఇంత అవుతుందని, కుటుంబ కలహాలు, మ్యారేజీలకు, చదువులకు, ధనధాన్యాలకు, సంతానోత్పత్తికి, ఉద్యోగ అవకాశాలకు, గ్రహ

దోషాదులకు, గృహప్రవేశాలకు, కర్మల నివారణకు, విదేశీప్రయాణాలకు, మొదలగు వాటికి ఒక్కొక్కదానికి ఒక్కొక్క రేటు నిర్ణయించి భక్తులను తమ ఆధీనములో పెట్టుకొని ఏండ్ల తరబడి వారిని పీల్చి పిప్పిచేస్తూ సూక్ష్మస్థితికి పోవు మార్గమును చూపించక అంధానుకరణ చేయండని విముక్తి మార్గము తెలుపకపోను జన్మజన్మాంతరాలుగా తరతరాలుగా ఈ మానవుల యొక్క అజ్ఞానాన్ని ఆసరా చేసుకొని నిరంతరము పల్లకీలలో ఊరేగుతూ తులాభారాలతో తమ పాదసేవలో తమసేవలో వినియోగించుకుంటూ దూరము కాకుండా ఏవో కొన్ని స్థూల మంత్రోపదేశాలు ఇస్తూ వాటిని నోటితో జపించండి అని, భజన చేయండి కీర్తనలు పాడండి అని, ఏవో కొన్ని మిరకిల్స్ ను సృష్టిస్తూ భక్తులను మనోభయ భ్రాంతులకు గురిచేస్తూ జీవితాంతం స్థూల ఆచరణలకే నిమగ్నమయ్యేటట్లు చేస్తూ వారిని విజ్ఞానవంతులను చేయు సూక్ష్మ ప్రకృతి యొక్క విధానములను తెలుపకపోను మాయామోహములో పడివున్న ఈ మానవులను ఇంకా అజ్ఞానాంధకారములో పడవేసి జన్మజన్మలకు కారణభూతులౌతున్నారు. మాటలతో ప్రసంగాలతో వేదవిజ్ఞానము వదిలి స్థూలవిజ్ఞాన సాహిత్యముతో మానవులను అల్లాడిస్తూ తమ పబ్బము గడుపుకుంటూ మేమే భగవంతులము సచ్చిదానంద స్వరూపులము మేమే అనే భావన కల్పిస్తారు .

6) స్థూల ఆచరణ విధానాలతో భజన కీర్తన జపమాల మొదలగు స్థూల ప్రసంగాలు వినాలన్నా! రెండు చేతులతో భజన చేయాలన్నా! నోటితో కీర్తనలు పాడాలన్నా! చూడడానికి కనురెప్పలు కొట్టుకోవాలన్నా ! తమ దగ్గరికి కాళ్లతో నడిచి రావాలన్నా! జపమాల తిప్పాలన్నా ! తమరు చెప్పింది ఆచరించాలన్నా! వీటన్నింటి వెనుక ఏ శక్తి వుండాలి? ఈ అవయవాలన్నీ చనిపోయిన మనిషికి కూడా ఉంటాయి. బ్రతికి ఉన్న మనిషికి కూడా వుంటాయి. కాని శవములోని అవయవాలు పనిచేయక పోవటానికి కారణం ఏమిటి? బ్రతికి ఉన్న మనిషిలో పనిచేయడానికి కారణం ఏమిటి? ఇందులో ఉన్నది ఏదో ఒకటి అందులో లేదని అనిపిస్తుంది కదా ! అది ఏమిటి? అంటే ప్రాణశక్తియే కదా ! ఇంత ఇంపార్టెంట్ అయిన సూక్ష్మస్థితిలో ఉన్న ఆ శక్తులను ప్రాణ ఆత్మ దైవలను దర్శించే విధానము ఆచరణ యోగ్యమైనది వివరించకపోను మానవ జీవితకాలాన్ని హరించి వేసే బాధగురువులు ఈనాడు సమాజములో అడుగడుగున అనేక నామాలతో విస్తరించియున్నారు. ఈనాడు అలాంటి ఆశ్రమాలలో జరుగుతున్న అన్యాయాలు అనేక రకములైన అకృత్యాలు కోకొల్లలు అని విజ్ఞులైన మీకు తెలిసిన విషయమే. ఓ విజ్ఞానవంతుడవైన దైవస్వరూపుడవైన దైవీ శక్తులు నీలోనే కలిగి ఉన్న ఓ మానవుడా ! ఈ జన్మ కాలములోనే కర్మలు పూర్తిచేసుకొని జనన మరణ చట్రము నుండి విముక్తి పొంది ఆత్యంతిక సత్యమైన ఆ దైవస్వరూపాన్ని మాటల్లో కాకుండా మనోభ్రమలో కాకుండా

సాక్షాత్తు ఆ పరమాత్ముని దర్శించాల్సిన ఈ మానవ జన్మను ఎందుకో? ఈ బాధగురువుల మాటలు విని వ్యర్థము చేసుకుంటావు.

7) ఈ భవసాగరాన్ని మనం దాటేలా చేయగలిగేది సద్గురువు ఒక్కరే. ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని గురించి మనకు సుబోధము చేసేందుకు సద్గురువులు అవసరము.దీనికోసమే పరిపూర్ణమైన సద్గురువులు ఈ భూమి మీదికి ఆయాకాలాలో ఉద్భవిస్తుంటారు. ఉద్భవించి తమతమ కర్తవ్యాన్ని నెరవేర్చి వీరు వెళ్లిపోతారు. మనల్ని ఈ సంసారమనే భవసాగరము నుంచి ఉద్ధరించగల ఆధ్యాత్మిక శక్తి వంతులు ఎవరో తెలుసుకొని వారి అండ చేరాలి.

8) **సూక్ష్మగురువు:** మనలోని ప్రాణయే చివరంటూ వుండి ఆత్మసాక్షాత్కారము దైవ సాక్షాత్కారము చేయించువరకు మనతో ఉండునది మనలోని సూక్ష్మగురువే పూర్ణగురువు మహాత్ములు. ఈ పూర్ణగురువును అనేక విధాల కీర్తించారు. పూర్ణగురువే శబ్దస్వరూపము. శబ్దస్వరూపమే పరమేశ్వరుడు. దివ్యలోకాల నుండి వినబడే శబ్దమే పూర్ణగురువు. అలాంటి గురువు లభ్యమైన మానవులు తమ శరీరములోని తీయని సంగీతాన్ని త్వరలోనే వినగలుగుతారు. ఆ శబ్దము మొదట ఘంటానాదములాగా లేక శంఖారావములాగా వినపడుతుంది. ఆ శబ్దము అలౌకికమైన అనంతమైనది. దీనిని దివ్యవాణి అని కూడా అంటారు. ఆ శబ్దముతో వీనులవిందు చేసుకునే విధానాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆ దివ్య శబ్దాన్ని వినడమంటే సాధకుడు క్రమక్రమంగా ఆ నాధములో ఆ దివ్య సంగీతములో ఐక్యము కావడమే. మానవులు తమ ప్రాచీన ధామము నుంచి వేరుపడి తమ నిజ గృహము నుంచి దారి తప్పి ఈ భౌతిక ప్రపంచమనే అంధకారములో కొట్టుమిట్టాడే మానవులను తిరిగి తమ నిజధామానికి ఈశ్వర సాన్నిధ్యానికి చేర్చటానికి పూనుకున్నవారే పూర్ణగురువులు. పూర్ణగురువును తెలుసుకొన గలవారే పరమేశ్వరుణ్ణి తెలుసుకొనగలరు. పూర్ణగురువును చేరుకొనగలవారే పరమేశ్వరుణ్ణి చేరుకొనగలరు. శబ్ద రహస్యాన్ని గుర్తెరిగి, ఆ శబ్దములో లీనమై పోయి మనలోని పూర్ణగురువును (ప్రాణను) ప్రతిష్ఠ జరుపుకొని ముందుకు సాగాలి. నిజానికి పూర్ణగురువు యొక్క అసలు రూపము శబ్దము. శబ్దమనేది మానవజాతికి ఆధ్యాత్మిక సంపద. శబ్దమే అమృతతత్వము శబ్దసాగరాన్ని మథించి అమృతం చిలికి మనకు అందియ్యగల ప్రావీణ్యము ఒక్క పూర్ణగురువుకే ఉంది. ఆ అమృత సేవనం కోసమే అకుంఠితమైన భక్తి విశ్వాసాలతో సాధకుడు గురువును పూజిస్తాడు.

9) స్థూల బోధగురువులు ఆ దైవాన్ని చేరుకునే మార్గమును చూపిస్తారు (ఉదాహరణకు రోడ్లను, పట్టణాలను, స్టేషన్లను చూపించే యారో మార్కు బోర్డు లాగా) కాని మనలో ఉన్న సూక్ష్మగురువు తుదికంటూ వచ్చి ఆ దైవ దర్శనాన్ని కల్పిస్తారు. మీలోని సూక్ష్మగురువు

మీ సిరిసంపదలను ఎప్పుడూ ఆశించడు. అయన దగ్గర అపారమైన సంపద ఉంది. ఆ గురువే నీ మనస్సును పరమేశ్వరునిపైన లగ్నము చేయించ గలుగుతాడు. ఇల్లు, సంసారము విడిచిపెట్టి అడవులలోనికో, గుహలలోనికో పోయి ముక్కు మూసుకొని కూర్చోమ్మని సద్గురువులు ఎన్నటికి చెప్పరు. ఎందుకంటె అలాంటి చోటుకుపోయి తపస్సు చేసినంత మాత్రాన మనలో ఉండే కోరికలు, కామము అక్కడ కూడా మనతోనే ఉంటాయి. అందుగూర్చి అలా చెప్పరు. ఈ లోకములో మనస్థైర్యముతో మసలు కోవాలని మహాత్ములు మనకు ఉద్భోధిస్తారు. ఈ ప్రపంచపు మాయాజాలంలో చిక్కుకొనరాదని హెచ్చరిస్తున్నారు. తామరాకు మీద నీటిబొట్టులా ఉంటూ శబ్ద సహాయముతో ఈ ప్రపంచాన్ని దాటాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ ప్రపంచ సంసార చోద్యాన్ని అంచుల మీద నిల్చొని తిలకించాలి తప్ప అందులోకి దిగామో భౌతిక లంపటములో పడి గట్టుకెక్కడం ఇక సాధ్యము కాదు అని సూక్ష్మగురువు హెచ్చరిస్తుంటాడు. కర్మానుసారము కర్తవ్యాన్ని నెరవేరుస్తూ మనసును మాత్రము ఆ పరమేశ్వరుని మీదనే కేంద్రీకరించాలి. స్వంత ఇంట్లో స్వధనముతో పొట్టపోసుకుంటూ శబ్ద రహస్యము స్పష్టమైతే మానసిక కవాటము తెరుచుకొని ఆత్మ పరమాత్మ సాన్నిధ్యాన్ని చేరగల అవకాశము లభిస్తుంది. అనగా! ఆత్మను పరమాత్మలో ఐక్యము చేయడ మన్న మాట! శబ్దమే సకల పాపాలను హరించి సమస్త దోషాలను ప్రక్షాళనం చేసి భగవంతునివైపు నడిపించగల ఏకైక మహిమాన్విత శక్తియే మనలోని పూర్ణగురువు. అందుకే బ్రహ్మవిద్యలో దీనిని గురుస్థానముగా భావించి ఎంతో ప్రాధాన్యత నిస్తారు.



20. ఓం క్రతో స్మర కృతం - స్మర క్రతో స్మర కృతం

సత్యనామాన్ని (ప్రాణజపాన్ని) సదా జపించండి

1. భగవంతుని దర్శన అభిలాషులారా! ఒక్కసారి సూక్ష్మ మనసుతో మీలోకి మీరుపోయి ఇది చదవండి. స్థూల మనసుతో చదవకండి. మనమందరము భగవంతుని కృపకు పాత్రులము కావాలని, భగవంతుని దర్శించాలని కోట్ల కొలది సంవత్సరాలుగా ప్రయత్నిస్తున్నాము. జన్మరాహిత్యము కోసము పడరానిపాట్లు పడుతున్నాము. కాని ఫలితము శూన్యమై మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు ఎత్తి ఎన్నో ఇబ్బందులకు గురి అవుతున్నాము. అన్ని జన్మల కంటే మానవజన్మ ఉత్తమము అంటారు. ఎందులో ఉత్తమము అంటే అన్ని జన్మలు పశు, పక్ష్యాదుల ద్వారా మనము భగవంతున్ని చేరుకోలేము. "భగవంతుడు" నాలాంటి వారిని సృష్టిస్తే నన్ను చేరుకుంటారు ("ఏకోహం బహుస్యామ్") అనుకొని మానవులను సృష్టించాడు. మానవునిగా జన్మ ఎత్తినాము. కాని భగవంతున్ని చేరుకోలేక పోతున్నాము కారణము? మనము స్థూల సంపాదనే మన వెంట వస్తుంది అనుకొని ఆ భ్రమలోపడి వచ్చినదారి మరచిపోయినాము. ఇది నేటి మానవుని దుస్థితి. సూక్ష్మంగా మనలోనే వున్న ఆ "భగవంతున్ని" ఎలా చేరుకోవాలో తెలుసుకోలేక స్థూల బుద్ధితో, స్థూల కార్యక్రమాలు చేస్తూ సంతృప్తి పొందుతున్నాము. దానివల్ల ఏమి ప్రయోజనము? భగవంతుని దర్శించగలుగుతున్నామా మిత్రమా! సూక్ష్మంగా వున్న భగవంతుని నామ, రూప, రస, గంధాలకు, సత్వ, రజో, తమోగుణాలకు అందక, "మనోతీతుడైన" వానిని మనము ఇప్పుడు ఆరాధించటము, దానివల్ల దర్శనము జరుగుతుందంటారా! మానవజన్మ రాహిత్యము అవుతుందని అంటారా! పునర్జన్మ రాదంటారా! నేను ఇలా వ్రాస్తున్నందుకు క్షమించాలి. మన వేదములు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు, భగవద్గీత మొదలగునవి మనకు ఏమి ప్రబోధించాయి? మన పూర్వీకులు ఏమి ఆచరించి ముక్తులు అయినారు అని ఆలోచించండి. స్థూల మనసుకు తృప్తినిచ్చే విధానాలే అవలంబిద్దామా, సూక్ష్మములో వున్న భగవంతున్ని సూక్ష్మస్థితిలో కొలిచి భగవంతుని దర్శించుకుందామా! అనేది విజ్ఞులైన మీరు ఆలోచించుకోండి.

2) మహాత్ముల ప్రవచనాలలో భగవన్నామ సంకీర్తనమే నిండివుంటుంది. సత్య నామ మహిమ మనలోనే ఉన్నదని ఆత్మ జ్ఞానులు చెబుతారు. ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో మతాలూ, మరెన్నో ధర్మాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో మతానికి, ఒక్కో ధర్మానికి ఒక్కో విధి ఒక్కో సంప్రదాయం. కాని అన్ని విధాలకు అన్ని సంప్రదాయాలకు ఆలంబనగా ఉన్న సత్యం ఒక్కటే. ఆ సత్యాన్ని గ్రహించే కోరికనే మహాత్ములు మనలో ప్రేరేపిస్తారు. ఆ సత్యాన్ని చేరుకోగల మార్గాన్నే

మహాత్ములు మనకు బోధపరుస్తారు. అనేక దేశాలలో అనేక కాలాల్లో ఉద్భవించిన మహాత్ములందరూ ఈ సత్యాన్నే మానవ జాతికి వెల్లడించడానికి వచ్చారు. హిందూ ధర్మ వేత్తలు ఈ సత్యాన్ని "రామనామ" మనీ, "దివ్యనాద" మనీ అంటే, గురునానక్ దాన్ని "శబ్దం" అనీ, "సత్యవాణి" అనీ, "హరికీర్తన్" అనీ వర్ణించారు. మహామ్మదీయ జ్ఞానులు ఈ సత్యాన్ని "కల్మా" అన్నారు. క్రైస్తవులు "వర్డ్" అని, "లోగోస్" అని చెప్పారు. ఋగ్వేదములో "యావత్ బ్రహ్మ శ్రేష్ఠం తావతీ వాక్" అని, ఈ సత్యాన్ని "వాక్" అని పేరుకొన్నారు. శతపథ బ్రాహ్మణంలో "వాక్" ఏవ బ్రహ్మ అని రాసి ఉంది. ఎవరు ఏ పేరు పెట్టి పిలిచినా వాటి వెనుక గల సత్యాన్ని గ్రహించడమే. అనగా అన్ని శబ్దములను ఉచ్చరించాలంటే దాని వెనక ఏమి ఉండాలో తెలుసుకోవడమే మన పరమావధి. మహాత్ములు ఆ సత్యాన్నే కీర్తించారు. ఆ సత్యము అయిన "వాక్" ద్వారానే ఆత్మ పరమాత్మను చేరుకోగలదని బోధిస్తారు. ఆ సత్యనామ, శబ్దము అంటే మహాత్ములు ఏమి అర్థము చెబుతారో తెలియకపోతే ఆ నామము ఎక్కడ లభ్యము అవుతుందో, దానిని పొందే మార్గము ఏమిటో గ్రహించ లేకపోతే ధర్మశాస్త్రాలు ఎంత చదివినా ఏమి ప్రయోజనం ఉండదు. మన ఆత్మ ఆ శబ్దాన్ని అసలు ఎందుకు సాధించాలో తెలుసుకోకుండా గురు బోధనలు ఎంత మననం చేసిన మనకు బోధ పడదు సరికద ఏమి లబ్ధి ఉండదు. ఆత్మ జ్ఞానుల బోధనలలో ఈ సత్య నామ ప్రశంస తరచు వస్తూ ఉంటుంది. సత్య నామము అయిన వాక్ ద్వారానే యథార్థమైన మాన్యత లభిస్తుంది. అంటే సత్యము కాని ఈ నామము మరొకటి ఉన్నదనిపిస్తుంది కదా. సత్యము అంటే ఆది మధ్యాంత రహిత మైనది. అనంతమైనది. నాశనము లేనిదీ.

నామములు రెండు రకములు ఒకటి వర్ణాత్మకమని, రెండు ధ్వన్యాత్మక మని (ధ్వని ఆత్మకమని), మాటల, వ్రాతలో, పఠనములో ఉపయోగించేది వర్ణాత్మక నామము. ప్రేమతో ఆ పరమాత్మకు మనము పెట్టుకునే అనేక పేర్లు వర్ణాత్మక మైనవి. అంటే దేవుడు, ఈశ్వరుడు, పరమేశ్వరుడు, హరి ఓం, వాహే గురు, రాధాస్వామి, అల్లా, ఏసుక్రీస్తు మొదలైనవి.

3) మహాత్ములు అంతా ఏ సత్యనామాన్ని మహిమాన్వితమైనదని కీర్తిస్తారో, ఏ సత్యనామాన్ని సిద్ధింపచేసుకుంటే ముక్తి లభిస్తుందో, మనసు వశములోకి వస్తుందో, ఆత్మ మనసుల ముడి విడుతుందో, ఆత్మజ్ఞానం సిద్ధిస్తుందో, పరమాత్మ సందర్శనము సాధ్యమవుతుందో అదే ధ్వన్యాత్మకమైన సత్యనామం. అదే సత్యమైన నామము. ఆత్మ జ్ఞానులు ధ్వన్యాత్మక మైన శబ్దాన్ని కీర్తించారు. సత్యనామాన్ని రాయడానికి, చదవడానికి, ఉచ్చరించడానికి వీలుకాదు. ఉచ్చరింపగా రాని "వాణి" అని కూడా అన్నారు. బైబిల్లో ఏసుక్రీస్తు ఈ విషయములో "కళ్ళున్న చూడలేరు, చెవులున్న వినలేరు" అన్నారు. ఈ కళ్ళతో చూడ లేనిదీ ఈ కాళ్ళతో చేరలేనిది ఈ నోటితో పలుక జాలనిది ఈ చెవులతో విన జాలనిది

చేతితో తాక జాలనిది అయిన వస్తువును పొంది, ఆ వస్తువు ద్వారా జీవన్ముక్తులమై పరమాత్మను చేరుకోవడానికి మార్గమే ధ్వన్యాత్మకమైన సత్యనామము. ధ్వన్యాత్మక సత్యనామమే మన ఆశయం. మన ధ్యేయము కావాలి. వర్ణాత్మక నామ వివాదాలలో చిక్కుకొనకుండా సత్యనామాన్ని సాధించాలి. కాని శోచనీయమైన విషయం ఏమంటే పరమాత్మను "వాహే గురుగా" మననం చేసుకునేవారు తమని తాము సిక్కులమని పిలుచుకుంటున్నారు. పరమాత్మను "అల్లా" గా పిలుచుకునేవారు ముస్లిముల మనుకుంటున్నారు. అలాగే పరమేశ్వరుణ్ణి "రాము"డని పిలిచేవారు తమని తాము హిందువులని పిలుచుకుంటున్నారు. మన అసహనము ఎంతవరకు పోతుందంటే ఇతర ధర్మాల వారితో కలిసి మాట్లాడటానికి అయిష్టంగా ఉన్నాము. నామ విశ్వాసాలు, విభేదాలు మనలను ఎంతకు దిగజారుస్తున్నాయో మనము గమనించనైన గమనించ లేకపోతున్నాము. మన ధార్మిక ఆలోచన లన్నీ సత్య నామాంకితం చేయగలిగితే ఈ స్పర్ధలు, ఈ విద్వేషాలు అన్ని సమసిపోతాయి. మనకి నిజంగా కులము, జాతి అనేవి లేనే లేవు. సత్య నామ మాధుర్యాన్ని వినలేనంత వరకు విద్వేషాలు ఇలా ఉంటూనే ఉంటాయి. వర్ణాత్మకమైన నామము మీదనే విశ్వాసము కలిగి ఉన్నంత వరకు స్పర్ధలు ఇలా కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. మన సంకోచాలను, శంకలను తొలిగించి సత్యనామము వైపుకి మనల్ని నడిపించడానికే మహాత్ములు ఈ లోకములో అవతరిస్తుంటారు.

4) అనాది అయిన, ఆది అయిన, సత్యనామము చరిత్రను గుర్తుచేసుకోవడం కాని. దాని మూలాన్ని చర్చించడం కాని మనకు సాధ్యము కాదు. సృష్టి, స్థితికి, లయకి కూడా అదే మూలము. ఆ దివ్యశక్తే మానవులకి అండ. ఏ క్షణములో పరమేశ్వరుడు శబ్ద శక్తిని ఈ విశ్వము నుంచి ఉపసంహరిస్తాడో ఆ క్షణములో మహా ప్రళయము సంభవిస్తుంది. అందుకే శబ్ద మహిమ వల్లనే ఈ సృష్టి నడుస్తున్నదని మహాత్ములు మనకు చెబుతారు. "ఈ ప్రపంచములో మనము చూసే సమస్తము సత్య నామ మహిమ వల్లనే సృష్టించబడ్డాయి." బైబిల్ లోని యోహాను సువార్తలో ఇట్లా ఉంది. "ఆదిలో శబ్దమే ఉంది. ఆ శబ్దము పరమేశ్వరుని చెంత ఉంది. ఆ శబ్దమే పరమాత్ముడు. సమస్తము శబ్దము ద్వారానే ఉత్పన్నమయ్యాయి. శబ్దము ఆధారంగా ఉద్భవించని వస్తువు ఏదీ లేదు. ఋషులు, మునులు వేద శాస్త్రాలలో ఈ విషయాన్నే స్పష్టము చేశారు. పరమేశ్వరుడు "వాణి" ద్వారా ఈ సృష్టిని రచించారని రాశారు. ఖురానులో "కల్మా" ద్వారా పద్నాలుగు లోకాలు ఉత్పన్న మయ్యాయని రాసి ఉంది. ప్రాచీన చైనీయ తత్వశాస్త్ర ప్రకారము "టావో" (శబ్దము) ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించింది. భూమికి ఆకాశానికి ప్రాణము శబ్దము—శబ్దప్రకాశము వల్లనే జీవము కలిగింది. సృష్టి ఉద్భవించింది. అన్ని ప్రాణులలోను ఈ దివ్యశబ్దము మ్రోగుతూ ఉంటుంది. ప్రపంచాన్నే సృష్టించిన శబ్దానికి అవధులు ఎవరు ఏర్పరచగలరు? ముక్తి

పొందడానికి సత్యనామము ముఖ్యము. అందుకే పరమాత్ముడు మన అందరిలోను, సత్యనామాన్ని లేక శబ్దశక్తిని ప్రక్షిప్తము చేశాడు. మన శరీరంలో ఉన్న ఆ శక్తిని గమనించి, గ్రహించి సిద్ధింప చేసుకునేటంత వరకు ముక్తి సాధించలేము.

5) పరమేశ్వరుని సన్నిధిలో పదవీ గౌరవాలు లభించేది సత్యనామంవల్లనే. సత్యనామ భక్తి లేనిదే ఎవరూ ముక్తి పొందజాలరు. ఈ ప్రపంచములో సత్య నామ జ్ఞానము (ప్రాణ జ్ఞానము) లేనివారే నిజమైన గుడ్డివారు, చెవిటివారును. అట్లాంటివారు ఈ లోకములోకి ఎందుకు వచ్చారో మరి ఇంకా శబ్దము తెలియనివారికి ముక్తి కలుగడం మాట అటుంచి, జనన మరణాల బంధము నుంచి బయట కూడా పడలేరు. సత్యనామాన్ని గ్రహించ లేనంత వరకు మనలోని అంధకారాన్ని తొలగించ లేము. పరమాత్ముణ్ణి దర్శించలేము. జనన మరణాల చక్రబంధము నుంచి విముక్తి పొందలేము. ఏసుక్రీస్తు కూడా బైబిల్లో "నా శబ్దములో చేరి ఉన్నప్పుడే మీరు నాకు నిజమైన శిష్యులు. అప్పుడే మీరు సత్యాన్ని గ్రహించ గలుగుతారు. ఆ సత్యమే మీకు ముక్తి నీయగలదు" ఇదే విషయాన్ని మరోవిధంగా చెబుతూ ఇలా అన్నారు: "పరమాత్ముడు అంటే మహా చైతన్య వంతమైన శక్తి (శబ్దము). ఆ భగవానుని ఆరాధించ దలచేవారు సవ్యమైన చైతన్యము పొంది ఆరాధించాలి." మనకి సత్యనామము లభించిన క్షణములోనే ఈ దేహము పొందడానికి దారి తీసిన కర్మ పరంపర నశిస్తుంది. ఎండు గడ్డి వాము మీద పడ్డ నిప్పునెరుసు మొత్తము వామునంతటిని ఏలా బూడిద చేస్తుందో అలాగా ఈ విధంగా మానవులు ఎన్ని పాప కర్మలు చేసినా సత్యనామస్మరణవల్ల అవన్నీ రద్దు అవుతాయి అన్నారు కబీరుదాసు. సమిధలు ఎన్నెన్ని గ్రహించి పేర్చిన ఒక్క చిన్న అగ్ని కణము వాటిని బూడిద చేసి వేయగలుగుతుంది. అదేవిధంగా మానవులు చేసుకున్న పాప కర్మలన్నీ బ్రహ్మాత్వ గురువు ప్రసాదించిన సత్యనామ మహిమ చేత హరిస్తాయి. పేరుకు పోయిన కర్మలను శబ్దమే నశింప జేస్తుంది. ఆ శబ్దమే మనల్ని పరమాత్ముని చెంతకు చేర్చ గలుగుతుంది. ఏసుక్రీస్తు కూడా "మీకు నేనిచ్చిన శబ్దమే మిమ్మల్ని పరిశుద్ధ మానవులుగా చేస్తుంది. ఆ శబ్దమే మీ పాపాలన్నింటిని కడిగివేస్తుంది" అన్నారు. కబీరుదాసు కూడా ఈ విషయాన్ని ఎంతో చక్కగా వివరించారు. అందమైన శరీరము కలిగి సత్యనామ భక్తిలేని వానికన్న మనసును సత్యనామము మీదనే కేంద్రీకరించి ఉన్న కుష్టువాడైనా భాగ్యవంతుడే అన్నారు. మహాత్ములు ప్రవచించే సత్యనామము (ప్రాణజపము) బహిర్ముఖము కాదు. మన దేహములో, మన అంతరాత్మలో ఉంటుంది. శరీరము వెలుపల వర్ణాత్మక నామము కోసము అన్వేషించే వారికి అది కనబడదు. ఇంట్లో ఒక వస్తువును ఎక్కడో పెట్టి బయట వెతికితే మాత్రం దొరుకుతుందా! దొరకదు కదా! విజ్ఞులు ఆలోచించి ఆచరించగలరని తద్వారా జన్మ రాహిత్యము పొందగలరని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

21. కౌపీనము - ప్రాశస్త్యం

''కౌపీనధారీ ఖలు భాగ్యవంతః'

కౌపీనధారులు అనగా యుగయుగాలలో అనాదిగా ఋషి సంప్రదాయంలో వస్తున్న సదాచారము. యోగులు, మునులు, ఋషులు, తపస్సులు, యతులు, ఉపద్రష్టలు లాంటి మహానుభావులంతా ఈ కౌపీనము యొక్క విశిష్టత తెలుసుకొని, జపతపాదులు ఆచరించేవారు.

ఆ ఋషి సంప్రదాయంలో వస్తున్న మనం ఆ కౌపీనము యొక్క విలువను తెలుసుకొని నడుచుకోవాలి.

ఈ కౌపీనాదారుల యొక్క భావము సదా వేదాంత విషయములనే స్మరించుచు, భిక్షాటనతో వచ్చినదానితో తృప్తిచెంది, శోకము లేని అంతఃకరణచే, చెట్టునీడనే ఆశ్రయించుకొని, రెండు చేతులనే భోజనపాత్రగా చేసుకొని, ధనధాన్యాదుల యెడల విముఖత చూపిస్తు, జితేంద్రియులై ఆత్మానందమును పొంది, అహర్నిశలు బ్రహ్మానందమును పొందుతూ, ఈ స్థూలదేహాత్మ భావమును తొలగించుకొని బయట లోపల, సర్వాంతర్యామి అయిన ఆ పరాత్పరుని వీక్షించుచూ, పవిత్రమైన ఓంకారమును సదా స్మరించుచు (ఓం క్రతో స్మర కృతం స్మర క్రతో స్మర కృతం..) సదా గతాగతిలో వుండి, అహం బ్రహ్మాస్మి యై ఆ సదాశివుణ్ణి స్మరించుచు నలుదిశలు తిరిగి, ఆ పరాత్పరునియొక్క లీలలు చవిచూస్తూ లోక కళ్యాణార్థమయి కృషిచేసేవారు.

అలాంటి విలువైన కౌపీనధారులు మీరు, జప తపాదులలో సరియైన పద్ధతులలో జపాలు చేస్తూ కౌపీనమునకు వున్న విలువను కాపాడాలని కోరుకుంటున్నాము.

ఇది తన ఆకారానికి సరిపడు గుడ్డను తీసుకొని నీకు ఉపదేశం ఇచ్చు సందర్భములో చెప్పబడిన తీరుగా ధరించి జపమాచరించాలి. అంతేకాకుండా, scientific గా జప సంధర్భముగా ఊష్ణము అధికముగా ఉత్పత్తి అయ్యి, ఆ ఊష్ణమే విద్యుత్తుగా మారి మన శరీరములోని వీర్యకణాలను భస్మముచేసి ఓజస్సుగాను, ఆ ఓజస్సును తేజస్సుగాను మార్చడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మహోత్తరమైన ప్రక్రియ కౌపీన ధారణ ద్వారా మాత్రమే సాధ్యమౌతుంది .

కౌపీనము నడుముకు చుట్టి ఎడమ తొడసంధి (midingunal point) వద్ద "బ్రహ్మముడి" వెయ్యాలి. ఈ ముడి సరిగ్గా టెస్టిస్ (testis) లో నుంచి వీర్యము పెన్నీసుకు వెళ్ళే నాళము మీద వచ్చేటట్టుగా వెయ్యాలి. జపములో పుట్టిన ఊష్ణమువల్ల వీర్యము బొట్టు

బొట్టు గా నాళము ద్వారా వెళ్ళుచు అది భస్మము చేయబడుతుంది. ఈ విధముగా కట్టడములో హెర్నియా వ్యాధిని కూడా అరికట్టవచ్చు. రెండవ గుడ్డను బిగుతుగా వెనుకకు తీసుకొనవలెను. దీనినే కౌపీనము, బ్రహ్మముడి అందురు.

1. **వేదాన్త వాక్యేషు సదా రమన్తో**
భిక్షాన్న మాత్రేన చ తుష్టిమన్త:
అశోక మన్తః కరణే చరన్త:
కౌపీన వన్త ఖలు భాగ్యవన్త :

భావము : సదా వేదాంత వాక్యములను స్మరించుచు, భిక్షాటన వలన లభించినదానితో, తృప్తి చెందేవారు. శోకములేని అంత:కరణముతో చరించే కౌపీనధారులు (అదృష్టవంతులు) చాలా భాగ్యవంతులు.

2. **మూలం తరో కేవల మాశ్రయన్త:**
పాణిద్వయం భోక్తు మమన్త్ర యన్త:
కన్థామివ శ్రీ మపి కుత్సయన్త:
కౌపీనవన్తః ఖలు భాగ్యవన్త:

భావము : చెట్టునీడయే ఆశ్రయంగా చేసుకొని, రెండు చేతులను భోజన పాత్రగా చేసుకొని ఐశ్వర్యమనిన విముఖతతో ఉండే కౌపీనధారులు చాలా భాగ్యవంతులు.

3. **స్వానన్ద భావే పరితుష్టి మన్త:**
సుశాన్త సర్వేన్ద్రియ వృత్తిమన్త:
అహర్నిశం బ్రహ్మసుఖే రమన్త:
కౌపీనవన్తః ఖలు భాగ్యవన్త :

భావము : ఆత్మానందం పొందిన పరితృప్తులు, జితేంద్రియులు, అహర్నిశము బ్రహ్మానందమున క్రీడించే కౌపీనధారులు చాల భాగ్యవంతులు.

4. **దే హాది భావం పరివర్తయన్త :**
స్వాత్మాన మాత్మ న్యవలోకయన్త:
నాన్తం న మధ్యం న బహి: స్మరన్త :
కౌపీనవన్తః ఖలు భాగ్యవన్త:

భావము : దేహాత్మ భావము తొలగించువారు, ఆత్మను వీక్షించు వారు, బయట, లోపల, మధ్య గల వస్తువుల ధ్యాస లేని కౌపీనధారులు చాలా భాగ్యవంతులు.

5. **బ్రహ్మాక్షరం పావన ముచ్చరన్తో**
బ్రహ్మాఽహమ స్మీతి విభావయన్త:
(పంచాక్షరం పావన ముచ్చరన్తో పతిం పశూనాం హృది భావయన్త:)
భిక్షాశినో దిక్షు పరిభ్రమన్త:
కౌపీన వన్త ఖలు భాగ్యవన్తః

భావము: పవిత్రమైన ఓంకార శబ్దమును ఉచ్చరించేవారు, అహం బ్రహ్మాస్మి అని బోధించువారు, పావనమైన పంచాక్షరిని ఉచ్చరించేవారు, పశుపతి నాథుణ్ణి సదా శివుణ్ణి ధ్యానించేవారు, భిక్షాన్నము తినుచు నలుదిశలు చరించే కౌపీనధారులు అగు యతులే చాలా భాగ్యవంతులు.

ఇప్పుడు మీరు కౌపీనము విలువలు ఎంతో ఉత్తమమైనవని తెలిసి ఉంటుంది. ఇది జప తీవ్రతతో అంతర్ముఖుడైనప్పుడు బ్రహ్మముడిని విప్పినప్పుడు అతని మనసు స్థూలానికి రాగలదని మన ఆశ్రమ గురువులు తెలిపినారు.



22. జపము

(1వ భాగము)

సాధకులు జపము ఎందుకు విడిచి పెడుతున్నారు?
జపము విజ్ఞానముతో చేయాలి - అజ్ఞానముతో చేయకూడదు

విజ్ఞానముతో జపము చేస్తే మనిషిలో వికాసముపొంది, మానసిక ఆనందముతో, అత్యంత ఉత్సాహముతో వచ్చిన మార్గము వెతుకుతూ ప్రాణ అనగా నేమి? ఆత్మ అనగా నేమి? దైవ అనగా నేమి? మానవ జన్మ అనగా నేమి? సృష్టి అనగా నేమి? సర్వము తెలుసుకునే జ్ఞానము కలుగును. "సర్వవిద్యా స్పైష మహిమాభువి" అను సూక్తి ప్రకారంగా జపములో మంచి పురోగతి సాధించును.

అజ్ఞానముతో జపము చేయడము అనగా గతాగతులు ఎలా చేయాలి? ఎందుకు చేయాలి? చేయకపోతే ఏమి నష్టము? ఎంత వరకు గతి చేయాలి? గతాగతులు సరియైన పద్ధతులలో చేస్తే దాని ఫలితము ఏమి? అనేది తెలుసుకోకుండా రొటీన్‌గ గతాగతులు సరియైన పద్ధతులలో చేయక పోవడం వలన అశనోత్పత్తి జరగక, జరిగిన ప్రాణ అశన స్వీకారము చేయు వరకు తను జపములో కూర్చొనక, తద్వారా ప్రాణకు కావలసిన ఆహారము అందక ప్రాణ చిర్రు బుర్రులెత్తుతూ మనో వికల్పం చెంది ఇగోఇజం వచ్చి జపము చేయక విడిచి పెడుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి గురువులు గాని, అనుభవజ్ఞులు గాని అందుబాటులో ఉండి తర్ఫీదు ఇవ్వవలసిన అవసరం ఉంది. సాధకులు కూడా అందుబాటులో ఉండి నేర్చుకోవాలి. యోగ సాధనకు మూడు స్థానములలో గతాగతులు చేయవలెను. 1) గురుస్థానము 2) గుప్తస్థానము 3) గమ్యస్థానము. ఈ మూడు స్థానములలోనే గతాగతులు సరియైన పద్ధతులలో వినసొంపైన శబ్దముతో గానం చేయాలి.

1) **గురుస్థానము:** దీర్ఘగతి నాభి నుండి మొదలుకొని కంఠ ప్రదేశమునందు ఉండు ఉపజిహ్వా యొక్క పై భాగమునే గురుస్థానం అంటారు. అంత వరకు దీర్ఘగతి పది నిమిషాలు గతాగతులు చేయాలి. దీనినే "గురుస్థానము" అంటారు.

2) **గుప్తస్థానము:** గతాగతులలో ప్రాప్తమయ్యే కొన్ని శక్తి వర్ధకమైన రసముల సేవనం చేత ప్రాణ పుష్టిని పొంది గుప్తస్థానము ప్రవేశించును. పైకి సాగును. మూత్రకోశము నుండి వెన్నుపూస చివర వరకుగల స్థానము "మేరుదండ" వరకు మనసు + ప్రాణ శక్తులు మూత్ర కోశము ప్రవేశించి ప్రయాణించును. దీనినే "గుప్తస్థానము" అంటారు. ఇది రెండవ గతిలో జరగవలసిన ప్రక్రియ, ఈ ప్రక్రియలో మేరుదండము వరకు

ప్రయాణము కొనసాగాలి. అప్పుడు వెన్నుపూసలో నొప్పి వచ్చినట్టుగా అనిపించును. ఉదాహరణకు : డాక్టర్ గారి దగ్గర బిపి చెక్ చేయు పరికరములో ఆ బిపి యొక్క లెవెల్స్ పైకి పెరిగే విధానము మీరు చూసి ఉంటారు. అదే విధముగా మన వెన్నుపూసలో నుండి పైకి పోతునట్టు మనకు అవగాహన కాగలదు. ఇది అంతర్గతంగా జరుగు క్రియ కాబట్టి దీనిని గుప్తస్థానము అంటారు.

3) **గమ్యస్థానము:** అన్ని గతాగతులలో దొరుకు అశనము ప్రాణ స్వీకరించి బలిష్ఠుడై తన ప్రయాణము సాగిస్తూ మెదడు యొక్క పై భాగము నందు విశ్రమించు స్థానమే గమ్యస్థానము అంటారు. దీనినే పెద్దలు ఆత్మ యొక్క స్థానము అంటారు. దీనికి మరొక పేరు బ్రహ్మ, బ్రహ్మస్థానము, బ్రహ్మపురి, బ్రహ్మలోక మరియు విజ్ఞులు అంటారు.

4) గతాగతులు చేయునపుడు ఊపిరితిత్తులు సాధ్యమైనంత విచ్చుకునేటట్టు (diaphragm) చేయాలి. పైకి ఎంత పోవాలో క్రిందికి గతి అంతే రావాలి. దేహములో మూడు అగ్నులు ఉత్పత్తి కావాలి. 1) ఎలక్ట్రికల్ హీట్ 2) మాగ్నెటిక్ హీట్ 3) అగ్ని హీట్. ఈ మూడు కలిసి ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ బాడీగా మారుతుంది. అప్పుడు కిడ్నీస్ ద్వార పోవడానికి సిద్ధమై సుషుమ్న నాడి యాక్టివ్ అయి ప్రాణ మూల స్థానము వరకు అశనాన్ని చేర్చాలి. సప్త పదికి అశనము చేర్చక పోవడం వలన ప్రాణకు అశన స్వీకారము జరగదు. దాని వలన ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరగదు. ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరగకపోవడం వలన మూలమునకు పోవు మార్గములో మనస్సు కలసి రాకపోతుంది. ప్రాణ + మనో మిలనము నిత్యము జరుగకపోవడం తన మూల స్థానమైన ఆత్మను చేరడంలో విఫలం జరుగుతుంది.

5) జపములో ప్రాథమికంగా మూడు సూక్ష్మాలను కలుపుతూ నాలుగవ సూక్ష్మాన్ని తరువాత ఐదవ సూక్ష్మాన్ని దర్శించాలి. మొదట భ్రూమధ్యములో రెండు కన్నులతో బైపోకల్ కాకుండా మొనోపోకల్గా దృష్టి పెట్టవలెను. ఈ దృష్టి అనగా రెండు విధములు. ఒకటి స్థూల రెండు సూక్ష్మ దృష్టి. ఈ ప్రపంచ వ్యవహారాన్ని స్థూల దృష్టితో చూడగలము. దైవాంశములైన "ఆత్మ + ప్రాణ + మనస్సు సూక్ష్మములైన ఇవి స్థూల దృష్టికి కనపడవు.

6) 1) దృష్టి, 2) దృష్టిలో మనస్సు , 3) ప్రాణ గతాగతిలో గురుస్థానముపై మనస్సు + దృష్టి (మనోదృష్టి) పెట్టి ఈ మూడు కలిపి అనగా ఈ మూడూ సూక్ష్మాలపై దృష్టి నిలిపి గతాగతులలోగాని, ధ్యానస్థితిలో గాని మీరు జపములో కూర్చున్నంత సేపు మీరు మీ లోపటనే, ఈ మూడూ సూక్ష్మాలపైనే ఉండాలి. కానీ చాలామంది కూర్చునేది లోపట, వారి మనస్సు ఉండేది బయట, అలా ఉంటే జపము చేసినట్టా? ఇలాంటి జపము చేస్తే సంవత్సరములు గడిచినా ఫలితాలు రాగలవా! ఈ మూడు సూక్ష్మాలను కలిపి కొన్నాళ్ళు గతాగతి జరిపినచో ఆహార దోషాలు దేహంలోని కల్మషాలు క్రమంగా తగ్గుతూ లాలాజలము అధికముగా వచ్చును. మరికొంత కాలం ఈ మూడు సూక్ష్మాలపైననే దృష్టి

నిలుపుతూ జపం సాగించాలి. కాని ఆ మూడు సూక్ష్మాలను వదిలి జపం చేసినచో అది బ్రీతింగ్ exercise గానే పరిగణించ బడుతుంది. అది జపముగా గుర్తించబడదు మీరు గంటనో, రెండు గంటలో జపము చేస్తే ఆ టైములో మీరు లోపట ఉన్నారా! బయట ఎంత టైము ఉన్నారు? మీ పేపర్ మీరే దిద్దుకోండి, మీరే మార్కులు వేసుకోండి ఇప్పుడు మీరు చేసిన రెండు గంటల జపములో మీ మనసు మీ దృష్టి మీ గురుస్థానం ఈ మూడు కలిసే ఉన్నాయంటారా! మీ మనసు బయట మార్కెట్టులోనో, వ్యాపారములలోనో, బస్టాండ్ లోనో ఉందా, లేదా కూర్చున్నంతసేపు మీలోన మీరే ఉన్నారా! ఇలా లేనిచో జపముపై వికల్పం వచ్చి జపములోని మాధుర్యాన్ని ఆత్యంతిక సత్యాన్ని తెలుసుకోలేక జపము వదిలి వేయడం, వితండ వాదము చేయడం జరుగుతుంది.

సాధకబంధువులారా! మనము చేయు జపములో నాభి నుండి బ్రహ్మరంధ్రము వరకు జరుగు గతాగతి మాత్రమే వుండును.

దీనినే భగవద్గీతలో ప్రాణాపానగతి అని చెప్ప బడినది.

1. నాభి నుండి పైకి ప్రాకుట (ప్రాణశక్తి) ప్రాణగతి అని, అక్కడి నుండి క్రిందికి ప్రాకి నాభిని చేరుటను అపానగతి అనిరి.
2. ఈ జపములో వాయువును పట్టుకొని గతాగతిలో సాగునప్పుడు ప్రాణాన్ని గుర్తెరుగడం జరుగుతుంది.
3. ప్రాణాన్ని పట్టుకొని కొనసాగినప్పుడు ప్రాణాయామము (ప్రాణ+అయామము) జరిగి జీవున్ని (ఆత్మ) అనగా తనని తాను ఎరుగవచ్చును.
4. తనను తాను ఎరిగిన అనంతరము తీవ్రమైన తపనచే (సదామానసిక తపస్సుచే) తపస్సుగామారి ఆ తపస్సులో ఉన్నత శిఖరాన్ని చేరుకొని తపోధనుడయి శాశ్వతుడైన (ever existing) ఆ పరమేష్ఠిని అంశమైన జీవ (ఆత్మ), ప్రాణులకు మూలమైన జనకుడైన పరాత్పరుని తెలుసుకోవచ్చును.

కాని ఈ దారి కాదని కేవలం ఊహాతీతమయిన ఆలోచనలతో ఏవేవో కుచేష్టలు చేసి మానసిక భ్రమలకు లోనై అవాస్తవమయిన ఆలోచనలతో పాటు తాత్కాలిక మానసిక తృప్తితో కాని హఠ ప్రయోగాలతోకాని, సాహిత్య విశ్లేషణలతోగాని సాధ్యముకా దని ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతులు తెలిపియున్నారు.

దీనినే భగవద్గీతలో 253 శ్లోకంలో స్పష్టంగా తెలిపినారు.

శ్రుతి విప్రతిపన్నా తే యదా స్థాస్యతి నిశ్చలా,
సమాధావచలా బుద్ధిస్తదా యోగమవాప్స్యసి.

శ్రుతి విప్రతి పన్నా	=	నానావిధ శ్రవణాలచే కలత చెంది ఉన్న
తే	=	నీయెక్క
బుద్ధి	=	బుద్ధి
యదా	=	ఎప్పుడు
నిశ్చలా	=	చలించనిదై
సమాధౌ	=	పరమాత్మ జ్ఞానమందు
అచలా	=	స్థిరముగా
స్థాస్యతి	=	నిలిచియుండునో
తదా	=	అప్పుడు
యోగం	=	యోగమును (ఆత్మసాక్షాత్కారమును)
అవాప్స్యసి	=	పొందగలరు

అనగా !

నానావిధ శ్రవణాదులచే కలత చెంది ఉన్న, నీయెక్క బుద్ధి ఎప్పుడు చలించనిదై పరమాత్మ జ్ఞానమందు స్థిరముగా నిలిచి యుండునో, అప్పుడు యోగమును (ఆత్మ సాక్షాత్కారమును) పొందగలవు.

సాధన అనుభవము లేకుండా ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరుగకుండ, ప్రాణ మనోమిలనము కాకుండ ఆత్మ దర్శనము కాజాలదు.

ఆత్మ దర్శనము కావాలన్నా తద్వార పరమాత్మ దర్శనము పొందాలన్నా యోగ సాధన ఒక్కటే ఏకైక మార్గము. దానికి తప్ప మరొక మార్గము లేదు. దీనిని ఏ స్థూల చేష్టల ద్వార నైనా పొందాలి అనుకోవటం వట్టి భ్రమయే.



22. జపము

(2వ భాగము)

సాధనలో self development

1) **ఆసనము:** తెల్లటి గుడ్డతో (కలర్ చెద్దర్లు కాకుండా) సుఖాసనమునకు అనుకూలమైన పద్ధతులలో సరిపడు ఎత్తులో చుట్ట ఉండినచో జపము నిరాటంకముగా కొనసాగును. ఏమవుతుందిలే అని అశ్రద్ధతో ఏదో ఒక విధమైన బట్టలు వినియోగించి జపము చేయకూడదు.

2) **దృష్టి :** దృష్టి అనగా ఏమోలే అనుకొని ఒక్కొకరు ఒక్కొక రకంగా పెడుతుంటారు దృష్టి అత్యంత విలువైనది. అత్యంత ఇంపార్టెంట్ అయినది. అంతర్ ముఖములో ఉన్న దైవసామ్రాజ్యాన్ని చూసునది నీ దృష్టిలోని సూక్ష్మ దృష్టియే. ఆ దృష్టి ఏ లోక లోకాలలోని దృశ్యాలనైనా "గగనాంతర భావన భవ్య దృశ్యం "చూడగలదు. అది సూక్ష్మ దృష్టికి ఉన్న పవర్ (power) ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని వీక్షించేది, స్వస్వరూపాన్ని దర్శించేది, ఆ సూక్ష్మ దృష్టియే భగవంతుని లీలలు అన్ని తిలకించునది. ఆ దృష్టియే గత జన్మలో వాటి కర్మలు రాబోవు జన్మలు వాటి పనితీరు వీక్షించునది. ఈ దృష్టియే అందుకు దృష్టి బైపోకల్ (bifocal) కాకుండా మొనోపోకల్ చేసి జపము చేసినపుడే అది సాధ్యపడును. సాధకులు దృష్టికి అంత విలువ ఇవ్వక తన ఇష్టాను సారముగా దృష్టి పెట్టడం వల్ల పురోగతికి అటంకము ఏర్పడుతుంది. దృష్టిపై కేంద్రీకరించవలెను. అంతే కాకుండా సాధనాపరులకు ఒక ఆటంకము ఏర్పడును. ధ్యానస్థితిలో కాల్పనిక మనోదృష్టికి వివిధరకములైన ఆకారములు కనబడినట్లు ఏమేమియో వినబడినట్లు తోచి, క్షణిక తృప్తి సంతోషాతిరేకముల వలన సాధన కుంటుపడుటయు జరుగును. కావున ఏ విధమైన మానసిక కల్పనలు ఉండకూడదు ("యద్దృశ్యం తన్నష్టం"). "కనపడునవెల్ల నశించి పోవునవే" అనుట అనుభవజ్ఞుల హితవచనము. సాధనలో సాగువారికి పూర్వజన్మ జ్ఞానము కలుగుట యున్నది. తత్పరిణామముగా ఆ జన్మ యందలి సంబంధికుల, మిత్రుల మోహము ఆవరించి ఇతరులకు అది పిచ్చిపిచ్చిగా తోచుటయు సహజము. అందుకే దృష్టిలో మనస్సు పెట్టి, గురుస్థానముపై మనస్సు దృష్టి నిలిపినచో కొంత కాలం తరువాత నీలోనే ఉన్న ఆ తేజః పుంజం వికసించినప్పుడు ఆ స్థితిలో సాధకుడు గమనించాల్సిన అంశం మబ్బుల్లో చంద్రుడి లాంటి ప్రకాశం నీలో ఉద్భవించి నీ దృష్టి ఆ మనస్సుని లాక్కొని ఆ దృశ్యమును తిలకించుచు ఎన్ని గంటలైన, ఎన్ని రోజులైన జపమునుండి లేవా లనిపించదు. అప్పుడు ఈ మూడు సూక్ష్మాల

కలయికతో సాధకుడి దేహము దూది పింజమువలే తేలికై ఒక ప్రక్కన వెలుతురు, ఇంకో పక్కన దృష్టి లోకలోకాలకు పోతున్న సన్నివేశంలో సాధకుడు తన్మయత్వముతో ఆ అనుభూతితో తడిసి ముద్దవుతాడు. ఏనాడు తెలియని ఆనందానుభూతికి, తనలోని వెలుతురులో విహరిస్తూ ఆనంద డోలికలలో తులతూగుతుంటాడు. ఆ సందర్భములో కాళ్ళనొప్పులుగాని, నడుమునొప్పులుగాని ఎలాంటి శారీరక బాధలుండవు. ఉదాహరణకు మోటారు యొక్క ఎక్సిలెటర్ బాగా ఒత్తినచో వాహనము ఎలా స్పీడుగా వెళ్ళునో అలాగే మీ దృష్టి స్పీడుగా వెళ్తుంది. దానిని disturb చేయకూడదు. దానినే మనో దృష్టి అంటారు. దృష్టి యొక్క ప్రాముఖ్యతను అనుభవజ్ఞులతో తెలుసుకొని చేయండి.

3) **మనసు:** "మనయేవ మనుష్యాణాం" మోక్షానికి బంధనానికి కారణం ఈ మనసే. మనసు రెండు రకములు 1) స్థూలమనసు, 2) సూక్ష్మమనసు. బాహ్య ప్రపంచమును తిలకించునది స్థూలమనసు. అంతరంగమును తిలకించునది సూక్ష్మమనసు. జపము చేయు విధానములో ఫలితాలు రాబట్టే క్రమములో మనసుకు అత్యంత ప్రాముఖ్యత ఉన్నది. ఒకే స్థలములో దృష్టి పెట్టినప్పుడు పెట్టినామా! లేదా! అని చెప్పునది ఎవరు? దృష్టి సరిగ్గా ఉన్నది లేనిది అని తెలుపునది మనస్సే కదా! ఆ దృష్టిలో మనసు పెట్టి గతాగతి చేయవలెను. అప్పుడు గతాగతి అద్భుతంగా సాగును. సాధకులు దృష్టితో పాటు మనసుకు కూడా అత్యంత విలువ ఇవ్వక జపములో కూర్చోగానే ఒకటి , రెండు, మూడు గతుల వరకు మనసును ఉంచి తదుపరి దృష్టి మీది నుండి మనసును మరల్చి ఏ లోకాభి రామాయణమో ఏ కుటుంబ సమస్యో ఏ రాజకీయ మరియు ఆర్థిక లావాదేవీలలోనో తలమునకలవుతూ కూర్చున్న పది నిమిషాలు కూడా దృష్టిపై మనసు నిలపకపోవడం వల్ల ఒక పక్కన దృష్టి పోయి రెండో పక్కన మనసు పోయి జపములో పురోగతి చెందడం లేదు. దర్శించాల్సిన అంతరంగ శక్తులను దర్శించ లేక స్థూల మనసుతో తన asistants అయిన పది ఇంద్రియాల విషయ వాంఛలకు లోనై ద్వంద్వరీతిలో మనిషిని చిన్నాభిన్నము చేస్తూ జన్మజన్మాంతరాలకు కారణమవుచున్నది. అరిషడ్ వర్గాలకు లోనవుతూ, ద్వంద్వ ప్రమాణాలతో పరుగిడుతూ, పోవలసిన మార్గము వదిలి పక్కదారిలో తన అసిస్టెంట్ల ద్వారా విభిన్న కార్యక్రమాలు నిర్వహించుతూ ఉత్తమోత్తమమైన మానవుణ్ణి అగాధములో పడదోస్తున్నది. కారణం? స్థూల భోగములకు విలువనిస్తూ అందులో తేలియాడుతున్నది. వచ్చిన మార్గమును వదిలి బంధానికి మోక్షానికి కారణమైన మనస్సు ప్రలోభ పెట్టి ఉన్నత శిఖరాలకు పోవలసిన మానవుణ్ణి స్థూల భోగ విలాసాలలో తేలి ఆడుతూ పరమాత్మ స్వరూపాన్ని మరచి అనేక జన్మలకు కారణభూతమయ్యే ఈ మనసును, జపస్థితిలో అశన స్వీకారము జరిగినాక ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరిగి ప్రాణుడే ఈ మనసును అదుపులో పెట్టగలడు. అందుకుగాను జపములో

కూర్చోగానే ఈ మనసు జపస్థితికి పోకుండా అనేక ప్రలోభాలకు గురిచేసి జపస్థితినుండి లేపుతుంది. తికమక పెడుతుంది. ఆ మనసుని సాధకుడు అనుసరించి పోవడం వల్ల సాధనలో ఫలితాలు రావడం లేదు. ఈ స్థితి నుండి బయట పడాలంటే దృష్టిలో మనస్సు పెట్టి గతాగతి సాగినచో అద్భుతమైన ఫలితాలు రాగలవు. ఊర్ధ్వగమనములో పోయినప్పుడు తనమూల స్థానము చేరుకోగలరు.

4) **ప్రాణ గతాగతి (వాయు మథనము) :** సరి అయిన విధానముతో గతాగతులు చేయడము వలన వాయుమథనము జరిగి దేహములో అధిక ఊష్ణము ఉత్పతి అగును. **దీర్ఘ లేదా పైకి పోవుగతి:** తద్వారా మనము చేయు దీర్ఘ గతిలో దీర్ఘంగా పైకి క్రిందికి చేసినచో మన దేహములో ఉన్న కఫదోషాలను కల్మషాలను మనము తిను ఆహారములో వచ్చు మాలిన్యములను పైకి వెళ్ళు గతి ఛేదించుకుంటూ (కరిగించుకుంటూ) మనలో ఉండబడిన 62 వేల మైళ్ళ నర నాడులలో ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ని కఫదోషాలను తన ఉష్ణ శక్తితో వాయువు ప్రెషర్‌తో చొచ్చుకు పోతుంది. ex: 1) భూమిలో వేయు బోరు ఎయిర్ ప్రెషర్ ద్వార రాయిని కూడా తొలుచుకుంటూ పోతుంది ex: 2) గడ్డ గట్టిన నెయ్యిని ఎలా వేడి చేస్తే కరుగునో గడ్డ గట్టిన నెయ్యి డబ్బాలో ఒక వేడి రాడును ఉంచినచో ఎలా కరుగునో అలాగే మనదేహములో నరనాడులలో ఉన్న కఫమును శరీరంలో ఉన్న కొవ్వును కరిగిస్తుంది.

5) **దీర్ఘ గతిలో క్రిందికి వచ్చు గతి :** పైకి పోవు గతిలో జరిగిన పరిణామాలన్నింటిని (O_2 లేని వేస్ట్ మెటీరియల్స్) వీనస్ నర్వ్ ద్వార ఈడ్చుకొచ్చి లాలాజలము ద్వార జీర్ణాశయము లోకి చేర్చును (air ను, carbondioxide ను బయటకు పంపిస్తుంది). ఇలాగ పోవలిసినంత పైకి రావలిసినంత వరకు క్రిందికి గతాగతి జరగాలి ex: కబడ్డీ ఆడినప్పుడు సెల్ఫ్ లైనును టచ్ చేయడం ఎలా నియమమో టచ్ చేయని యెడల ఎలా అవుట్ అయి పోతారో అలానే ఈ గతాగతిలో సాధ్యమైనంత వరకు దీర్ఘంగా చేయాలి. ఎందుకనగా 62 వేల మైళ్ళ దూరములో ఉన్న కఫదోషాలను బయటకు లాగడములో ఉపకరిస్తుంది. ex: బాత్రూం నీరు పోయే పైపులో చెత్తా చెదారము ఇరికి నీరు సరిగ్గా వెళ్ళన్నప్పుడు వేరే ఒక పరికరంతో క్లీన్ ఎలా చేస్తామో చేయని యెడల నీరు సరిగ్గా వెళ్ళక బాత్రూం ఎలా డ్యామేజ్ అవుతుందో అలాగే నర నాడులలో ఉన్న కఫదోషాలను ఈ గతాగతి ద్వార క్లీన్ చేయాలి. క్లీన్ చేయని యెడల బాత్రూం డ్యామేజ్ ఎలా అయిందో మన బాడీ డ్యామేజ్ అవుతుంది. చాలామంది సాధకులు గతాగతుల విషయములో సరి అయిన నియమములు పాటించక పోవడము వల్ల దీర్ఘ గతిని షార్ట్ గా చేయడం వల్ల పై కఫదోషాలు క్లీన్ కాక పోవడం శారీరక మానసిక, వికాసాలు పొందక ఫలితాలు అందుకొనక వికల్పానికి గురి అవుతూ జపమును విడుచుచున్నారు. ఈ

గతగతులలో ఏర్పడిన ఊష్ణం ద్వార మన దేహములో ఉన్న ఐదు లీటర్ల రక్తము చలచల కాగి రక్తములో ఉన్న మాలిన్యాలు కాలిపోతూ చమట ద్వారా బయటకు వచ్చి దేహములో ఉన్న రోగ లక్షణాలు శాంతించును. క్రమక్రమంగా జపస్థితిని బట్టి పూర్తిగా నయమగును. ఇది సరి అయిన విధంగా చేయవలెను. ex: అన్నం వండేటప్పుడు వంటపాత్రను బట్టి ఊష్ణము పెంచినచో అన్నము ఉడకగలదు కాని పెద్ద గిన్నె పెట్టి చిన్న మంట పెట్టినచో అన్నం ఎలా ఉడకదో అలాగే రోగ లక్షణాలను కాలుచు వేడిని ఊష్ణమును గతాగతి ద్వారా మీ దేహములో పుట్టించ లేని యెడల రోగాలు నయముకావు.

6) **మధ్య గతి:** గతాగతులలో ఊష్ణము ద్వారా చలచల కాగిన ఐదు లీటర్ల రక్తములోనుండి ప్రాణుడికి కావలిసిన సూక్ష్మ ఆహారము అయిన అశనము ఉత్పత్తి కాబడును. కాబడిన "అశనమును" మనలో ఉన్న "ప్రాణ" స్వీకరించును. ఉదయము, రాత్రి చేయు జపములలో ఉత్పత్తి అయిన అశనమును మూత్ర పిండముల ద్వారా (kidneys) వెన్ను పూసలో (spinal cord) ఉన్న సుషుమ్న నాడి ద్వార భ్రుకుటికి (సప్త పదము) చేర్చబడును. చేర్చబడిన ఆహారమును (అశనమును) భ్రుకుటికి వెనక భాగములో బ్రెయిన్ రీజియన్ లో (brain region) 4th వెంట్రికల్లో (4th ventrical) ఉండబడిన ముఖ్య ప్రాణ స్వీకరించును. దీనినే "ప్రత్యాహారము" అందురు. చాలమంది సాధకులు ఇక్కడనే చాల పొరపాటు చేస్తారు. గతాగతులలో ఉత్పతి అవుతున్న అశనమును భ్రుకుటి వరకు చేర్చలేక వెన్నుపూస మధ్యలోనే వదిలేస్తారు. మధ్యగతిలో జరుగు 1,2,3 నిమిషాల కాల గతి ఎంతో విలువైనది. అక్కడ అశనమును పైకి తీసుకపోవడంలో ఆ గతి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీని ఇంపార్టెన్స్ గమనించక సాదా సీదాగా చేయడము వల్ల అశనము పైకి పోలేక ప్రాణుడికి అశనమును అందించలేకపోతున్నారు. ex: ఒక ఎత్తయిన గట్టు పైకి పెట్రోల్ లేని బండిని పైకి బిగపట్టి నెట్టుకుపోతూ చివరంటూ చేర్చాక ఇంకా కొద్ది దూరములో ఉన్న గమ్యము చేరక ఆ బండిని వదిలినచో ఆ బండి ఎక్కడికి చేరును? మళ్ళీ డౌనుకు వచ్చి పడుతుంది. అలా పలుమార్లు చేర్చడం పూర్తిగా పైకి వెళ్ళలేక కింద పడటం ఎలా ఉందో అలాగే ఈ అశనమును భ్రుకుటి యందు చేర్చలేక ప్రాణుడికి అందించలేక గత కొన్ని సంవత్సరాలు నుండి ప్రయత్నిస్తున్నారు. కాని ఫలితం అందడం లేదు. కారణం? ఆ గతికి ఇంపార్టెన్స్ ఇవ్వకపోవడం. ఇది "చాల విలువైన గతి" అని సాధకుడు గుర్తించకపోవడం సాధకుడు ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నాడు. కాని విజ్ఞానముతో ప్రయత్నించడం లేదు. అలా చేయడం అజ్ఞానమా! విజ్ఞానమా! తద్వారా ఎలాంటి ఫలితాలు అనుభవించక విముఖులై జపము వదిలి వేయుచున్నారు.

7) **మూడవ గతి :** ఈ గతి భ్రూమధ్యము నుండి ఆత్మ ఉండు స్థానము వరకు నడవవలెను. ఈ గతాగతులలో ప్రాణుడికి కావలసిన ఆహారమును తయారుచేసి దైవాంశం

అయిన "ప్రాణుడికి నైవేద్యము పెట్టడమే" మానవుని కర్తవ్యము. కాని నేటి మానవుడు ఆహారము అందించక పోవడం వల్ల అనేక అనర్థాలకు గురి అవుతూ దైవదూషణకు బలి అవుతున్నాడు. స్థూలంగా దేవుడికి పెట్టే నైవేద్యమే ఇది. గతాగతులు చేయునదే "ప్రాణాగ్ని పూజ." సాధకుడు ఇంకో పెద్ద పొరపాటు చేస్తున్నాడు. గతాగాతులలో తయారైన అశనమును అందించక పోవడం ఒకటి అందించినా ప్రాణ స్వీకారము జరిగేవరకు జపములో కూర్చోలేక పోవడం, గతాగతులు పూర్తి అవగానే కొద్ది సేపట్లో లేవడం వల్ల ప్రాణ చికాకు పొంది మనస్సు ఆందోళనకు గురై (cells O_2) కణాలకు కావలసిన ఆహారము అందక దేహ సామ్రాజ్యము అస్తవ్యస్తమై ఇగోయిజమ్ పెరిగి సూక్ష్మస్థితి, సూక్ష్మదృష్టి, సూక్ష్మగమ్యం చేరుకోలేక వికల్పము చెంది జపము విడిచి పెడుతున్నారు. కావున ఈ గతిలో మూడు సూక్ష్మాలపై (ప్రాణ, మనసు, దృష్టిపై) కేంద్రీకరించి నిర్ధారిత సమయం వరకు కూర్చోవలెను. అంతర్ముఖంగా ఉన్న దైవీ సంపత్తును కాంచలేక దరిదాపులకు వెళ్ళలేక నేటి మానవుడు ఎండ మావుల వెంబడి పరుగెత్తుతూ, త్రాగు నీరు అందక దప్పికగొన్న వాడిలాగా సముద్ర సుడిగుండములో చిక్కుకున్న నావలాగ ధరణి చేరుకోలేక సత్యాన్ని గమనించలేక అంధానుకరణ చేస్తూ అరణ్య రోదనగా సాగుతున్నారు. ఈ మూడు స్థితులలో చేయు గతాగతులనే "గాయత్రి" అంటారు.



22. జపము

(3వ భాగము)

L.K.G లో ఎన్నాళ్ళు ఉంటారు. మీరు ఒకటి, రెండు జపము అధ్యాయాలలో చూపిన విధముగా మూడు సూక్ష్మ శక్తులపై దృష్టి పెట్టి గతాగతి జరిపినచో అద్భుతమైన ఫలితాలు మీకు వస్తున్నాయని అనుకుంటాను. అంతే కాకుండా ఆ గతాగతులు మూడు స్థానాలలో నిర్వహిస్తున్నారని అనుకుంటా. అలా చేసినచో ఫలితాలు రాగలవు. అలా కాకుండా నేను రాసినటువంటి దానిని స్థూల మనసుతో, స్థూల దృష్టితో, స్థూల నోరుతో చదవడం వల్ల, సూక్ష్మ మనస్సులోకి వెళ్ళక, న్యూరాన్సులో కూర్చోలేక వాటి ఫలితాలు కనబడవు. అలా కాకుండా ఈనాడు పేపర్ మాదిరిగా చదివి అక్కడ వేస్తే ఎన్ని చదివినప్పటికి విజ్ఞానము వికసించక, పాత పద్ధతిలోనే రొటీన్‌గ గతాగతులు చేస్తే ఎలా ఫలితాలు వస్తాయో, మీకు మీరు అంచనా వేసుకుంటూ విజ్ఞానముతో జపం చేయాలి.

1) ప్రాణ వుండే గురు స్థానంపై మనస్సును మరియు దృష్టిని కలిపి అలా చూస్తూ కూర్చుండినచో మీరు బాహ్యాముఖము నుండి అంతర్ముఖ స్థితి కలుగుతుంది. అప్పుడు మీ మనస్సును ఎక్కడో పెట్టినచో ఆ అనుభూతి రాదు. ఇంకో విషయం మీకు స్పైనల్ కార్డ్ నుండి వాయు మథనం తరువాత రావలసిన ఒక రకమైన వాయువు రాకపోవడం వల్ల "అశనోత్పత్తి" జరుగదు. జపములో ప్రాణ + మనసు మిలనమై పైన ఆత్మలో కలిసినప్పుడే జపము చేస్తున్నారని సర్టిఫికెట్ ఇయ్యవచ్చు. అప్పుడు సాధకుడు L.K.G. నుండి U.K.G. కి వచ్చినట్టుగా భావించవచ్చు. అప్పటి వరకు జరుగు స్థూల గతాగతులని "వాయు మథనము" గా అంటారు. ఆ స్థితిలో దేహము తేలిక అవుతుంది. ఆ స్థితిలోనే జపము స్టార్ట్ అవుతుంది. అంతర్ ముఖ స్థితిలోకి మనసును తీసుకపోతే మానసిక వైరాగ్యము కలుగుతుంది. చెట్టుకు ఆకులు రాలిపోయినట్టు ప్రాణ బలిష్ఠమయినప్పుడు మనన్సు దానితో సహవాసము చేసినప్పుడు, ఇంద్రియాల మూలకంగా ఉన్న మనసు అధోగతి ముఖము నుండి ఊర్ధ్వముఖముగా ప్రయాణించినప్పుడు మానసిక దౌర్బల్యము పోతుంది. "సదా" ఉపాసన జరుగుతున్నా దానిని ఆ మనసు గమనించి ఎప్పుడూ ఆ అంతర్ముఖ స్థితిని, ఆనంద స్థితిని కోరుకుంటుంది. అలాంటి ఆనందం మనసుకు కావాలి. ప్రాణునికి అశనము రోజూ త్రికాలములలో దొరకాలి. కనీసం రెండు తడవలైన పెట్టాలి. అలా అలా కొంతదూరం ప్రయాణిస్తుంటే, అతనిలో పెనుమార్పులు జరుగును. అప్పుడు అతని కుడి కన్నులో సూర్య బింబము ప్రకాశించును.

2) సాధకుడు తీవ్రమైన జపములో కొనసాగుతున్నప్పుడు ప్రాణ+మనసు కలసి ప్రయాణిస్తునప్పుడు దేహములోని అనేక మార్పులే కాక, మానసిక మార్పులు ఎన్నో కలుగుతూ ఇంకా ముందుకు కొనసాగినచో సాధకుని ఎడమ కన్నులో చంద్రబింబము వచ్చి సాధకుని ఉత్సాహపరుచును. సూర్య ప్రకాశము జ్ఞానానికి హేతువని, చంద్రప్రకాశం మనస్సు యొక్క స్థితికి కారణమని అనుభవపూర్వకంగా జ్ఞానులు చెప్తారు. అలాగే కొనసాగినచో అనేకమైన పరిణామాలు గోచరించును. మీరు దేహ మనే దేవాలయములోకి వెళ్ళండి. దేవాలయములోకి వెళ్ళకుండా (అంతర్ముఖ స్థితి) దేవుడి దర్శనం జరుగుతుందా? దైవ సామ్రాజ్యము నీలోనే ఉందని పవిత్రమైన బైబిల్లో చెప్పబడింది. అవ్యక్తములో వున్న దేవుని దర్శించాలంటే ఎలా? దూది ద్వారా దారము, దారము ద్వారా బట్ట కనబడుతుంది. దూది అవ్యక్తములో ఉండటం వల్ల, దూది లేనట్టా? ఉన్నట్టా? బట్టలో దూది కనబడదు. అప్పుడు దూది లేనట్టా. రూపాంతరము చెందింది. పాలలో మీగడ ఉంటుందా? లేదా? దానిని ప్రాసెస్ చేస్తే కనబడుతుంది. అలాగే పరమాత్మ తత్వము మనకు అలానే కనబడుతుంది.

3) ప్రాణ అశన స్వీకారముతో జాగృతమై మనస్సును పిలిస్తే, ప్రాణ భయముతో మనసు వెళ్లి కలిసిపోతుంది. ప్రాణ = సూపర్ డిక్టేటర్ అతని స్వరాజ్యము కంట్రోల్ చేస్తుంది. మన దేహాన్ని ఏవో కొన్ని శక్తులు పరిపాలించుచున్నవి. ప్రాణ జపములో గతాగతిలో అశనము ఉత్పతి అవుతుందో ఆ సౌండ్ చాల బాగా అనిపిస్తుంది. సౌండును బట్టి గతాగతి నీ ప్రయత్నం లేకున్నా గతాగతి బాగా జరుగుతుంది. ఒకసారి అశన ఉత్పతి అయి ప్రాణ స్వీకారము అయిన తరువాత తను ఇన్వాల్మెంట్ అవుతుంది. ప్రాణ మనస్సును మాగ్నెటిక్ సిస్టం ద్వారా లాక్కుంటుంది. లీలా జాలంగా ప్రాణ ఎఫర్ట్ ద్వారా గతాగతి జరిగిందో అది చాల ఉత్సాహ భరితంగా ఉంటుంది. ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. ఒకసారి అశనము అయిన తరువాత వేడిగా ఉంటుంది. ప్రాణుడు మనస్సును లాక్కుంటే అప్పుడు కాన్సంట్రేషన్ కుదుర్తుంది. ప్రాణ భయానికి మనస్సు ఇంద్రియ సంసారం వదిలి అంతర్ముఖ స్థితికి పోతుంది. ప్రాణకు తల్లి స్థానం ఇచ్చారు. జీవకణాలే సంతానము అన్ని జీవకణాలకు ఆహారము అందుతుందా అని చూసుకుంటుంది.

4) 2వ స్టేజి జపము స్థూలములో జరిగేది. 3వ స్టేజిలో తపస్సు సూక్ష్మములో జరుగుతుంది. అప్పుడు శరీరంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. ఉత్సాహముతో పైన మనస్సు వచ్చినప్పుడు, టైం, స్పేస్ రెండు పోతాయి. మనస్సు ప్రాణుని చూస్తూ టైం కాని, ఎక్కడ ఉన్నానో అనే (space) తెలువకుండా పోతుంది. రేపు జరిగే విషయాలు మీకు తెలుస్తాయి. మనస్సుకు ముందు చూపు ఉంటుంది. మనస్సు మబ్బులో ఉంటె నిద్ర కూడా వస్తుంది. మనస్సు + ప్రాణ కలిస్తే కాన్సంట్రేషన్ జరుగుతుంది. జపములో అనేక

పరిణామాలు, అనుభవములు వస్తాయి. ఎవరో వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. అప్పుడు ఎవరైనా రావచ్చును దైవ పురుషులు కాని సిద్ధ పురుషులు కాని భూత ప్రేత పిశాచాలు కూడా రావచ్చును. అప్పుడు నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సాధన జరుగుతుంది. క్రింద ఇప్పటి వరకు జరిగినది స్థూల జపమే ఆ తరువాత మనో + ప్రాణ మిలనము అయి ఒకే దారిలో తన సహజ గతి నందు పైకి ఆత్మ దగ్గరకు పోవడం జరుగుతుంది. మూడవ స్టేజిలో మధు సోమ రసములు వచ్చును. ఎక్కడ నుండి వచ్చినామో, అక్కడికే పోవాలనే తపన పెరుగుతుంది. జపము సరిగ్గా జరిగినప్పుడు సాధకులకు క్రింది బాడి కనెక్షన్ పోతుంది. ఆ టైములో ఎన్ని గంటలైన కూర్చోవచ్చు. సోమ, మధు, రసాలు ఉత్పత్తి అయితే దాని స్వీకారము వల్ల మబ్బు వస్తుంది. ఇక్కడ సాధకులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

5) సాధనా ఆరంభమున పుష్కలంగ ఉత్పత్తి అవుచుండిన లాలాజలం తగ్గిపోయి కొంతకాలమైన మీదట తీపితో కూడినా చిక్కనైన ఒక రసము ఉత్పన్నమై ఆకలి తగ్గిపోవును. ఈ రసము సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి అయినకొలది సాధనలో చాలా సేపు కూర్చుండు శక్తియు చాంచల్య రహిత మనఃస్థితియు చేకూరును. ఈ రసమునే "మధువనియు" దీని ఉత్పత్తి కారకమైన ఈ ప్రాణాయామమును "మధు విద్య" అని పేరుకొన్నారు. కాయ సంశుద్ధికి సహాయమునకై మొదట ఉత్పత్తి అయిన లాలా రసమును "ప్రథమ తీర్థ" మనియు, ధర్మ సాధనకు అనగా మనోధారణ శక్తికి సహాయక మగుచున్న ఈ మధు రసమును "ద్వితీయ తీర్థ" మనియు. కడపటి సమాధి స్థితిలో ఉత్పన్నమై, అజ్ఞాన నివారకమై, మోక్ష సాధన ఉపకరించు అమృత రసమును "తృతీయ తీర్థ" మనియు దార్శనికులు వర్ణించియున్నారు. ఇదే దేవాలయాలలోకాని, ఎక్కడైనా పూజా కార్యక్రమాలలోగాని, పూజారులు మనని ఆశీర్వదించుతూ ఈ మంత్రము చదివి మనకు తీర్థ ప్రసాదములు ఇచ్చెదరు. ''**ప్రథమం కాయ శుద్ధ్యర్థం, ద్వితీయం ధర్మ సాధనం, తృతీయం మోక్ష మాప్నోతి, ఏవం తీర్థం త్రిధా పిబేత్**''

6) ఈ విధముగా సాధకుడు విజ్ఞానముతో, వాయు మథనము నుండి జపముకు, జపమునుండి తపస్సుకు మారుతూ అత్యంత భక్తి శ్రద్ధతో సబ్‌మిషన్ యై తను వచ్చిన మార్గాన్ని వెతుక్కుంటూ మానవ కర్తవ్యాన్ని పూర్తి చేయాలనీ కోరుకుంటూ, ప్రజా సేవలో పాల్గొనాలని మనవి.



22. జపము

(4వ భాగము)

1) **ఒకటవ స్టేజి - సాధకులు ఎక్కవలసిన సోపానములు (మెట్లు):** సాధకులు తమ తమ జపములో ఎక్కవలసిన సోపానములు 8 (మెట్లు) వరకు ఉంటాయి. ఒకొక్క మెట్టులో జపములో తన జపస్థితిని బట్టి ఒకొక్కరకమైన మార్పులు జరుగుతూ ఉంటాయి. అవి గమనించుకుంటూ ముందుకు సాగాలి. ఒకటవ మెట్టులో బిగినింగ్ జపములో, గతాగతులు సరయిన పద్ధతులలో చేసినప్పుడు అధిక ఊష్ణం తయారై బాడీలో ఉన్న మాలిన్యాలను చమట ద్వార బయటికి పంపించును. మనము తినే ఆహారములో వచ్చు దోషాలను, రక్తములో ఉండు కొలెస్ట్రాల్ లాంటి చెడు పదార్ధములను దీర్ఘ గతిలో పైగతి వాటిని తీసుక వచ్చి జీర్ణాశయములో పడవేయును. అట్టి దానిని గతాగతిలో భస్మీపటలం చేస్తుంది. దీర్ఘగతిలో క్రింది గతి ఆ పొట్టలోకి వచ్చిన కల్మషాలను వాయువు (carbondioxide) ద్వార బయటికి పంపును. ఈ గతి సరిగ్గా చేయనిచో దేహములోనే చెడు పదార్థములు రోగ లక్షణములు అలాగే ఉండి, దేహ ఆరోగ్యములో మార్పులు ఉండక, మనస్సు పరిశుద్ధము కాక, సాధకులకు వికల్పము వచ్చును. ఈ గతిలోనే లాలాజలం అధికముగా ఉత్పత్తి అవుతూ, జీర్ణ కోశము క్రియ బాగా జరిగి, ఆకలి బాగా పెరుగును. ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతూ నిద్ర బాగా వస్తూ, ఒక రకమైన గతము కంటే వాయు మథనములో ఊష్ణం బాగా పెరిగి రక్తములో ఉన్న రోగ లక్షణములు భస్మీపటలమవుతూ, ప్రాణుడికి కావలసిన అశనమును ఉత్పత్తి చేయు కార్యరంగమునకు మార్గము సులభతరము చేయును. మనస్సుకు కూడా ఒక రకమైన ఆనందం కలుగును.

2) **రెండవ స్టేజి:** సాధకుడు రెగ్యులర్ గా అత్యంత ప్రేమతో ఉదయము, సాయంత్రము కూర్చొను జపములో జపానుక్రమమును అనుసరించి వాయు మథనము (గతా గతి) జనలోకము నుండి పృథి లోకము వరకు గతా గతిని కొనసాగించినచో శరీరము ఏడు వందల నుండి ఎనిమిది వందల సెంటిగ్రేడ్ ఊష్ణం (electric) ఉత్పత్తి అయినప్పుడు బైఫోకల్‌గా ఉండబడిన దృష్టి మొనోఫోకల్‌గా మారి బాహ్య వ్యవహారములో ఉన్న మనస్సు దృష్టితో ఏకమైనప్పుడు ప్రాణుడి నుండి వెలువడు ప్రాణ ఝుంకారములో వెలువడు ప్రణవనాదముతో చేయు గతాగతి నాదస్వరమువలె మరియు "ఓంకార " శబ్దము వలె గతాగతిలో వినపడును. ఆ సందర్భములో మనస్సు ప్రణవ నాదమునకు పులకించి, బాహ్యస్థితి నుండి అంతర్ముఖ స్థితికి పోను తను ఎటు నుండి వచ్చినదో అటు తనతో పాటు ప్రాణుడిని కల్పుకొని ప్రాణ మనో మిలనము జరుగును. ఈ స్టేజిలో

"అశనోత్పత్తి" జరుగును. ప్రాణ దానిని స్వీకరించును. ఇది రెండవ స్టేజిలో జరుగు ప్రక్రియ. ఇది ప్రతి రోజు ప్రతి జపములలో జరుగ వలెను. ఇక్కడ ఎలాంటి అశ్రద్ధ చేసినచో అనగా గతాగతుల విషయములో కాని, ప్రాణ మనో మిలనములో కానీ ప్రణవనాదముతో మనస్సు పులకించేటట్టు చేయనిచో గతాగతి అంటే రంపము కోత లాంటి సౌండ్ కాకుండా మృదు, మధురంగా వేణునాధంగా గతి అలా చేయాలి. ప్రాణ అశన స్వీకారము చేయువరకు అలానే మూడు సూక్ష్మాలపై దృష్టి నిలిపి కూర్చోవాలి. ఇలా చేసినచో సాధకుడు ఎన్ని గంటలైన జపములో కూర్చోగలడు. ఈ అశనోత్పత్తి ప్రాణ స్వీకారము అత్యంత విలువైన స్టేజి ఇది.

3) **మూడవ స్టేజి :** మూడవ స్టేజిలో తీవ్రమైన గతాగతులు చేస్తూ గతాగతుల సౌండ్ మెరుగు పెట్టుకుంటూ కొనసాగినచో ఉత్పత్తి అవుతున్న అశనమును ప్రాణ స్వీకరించుతూ రోజు రోజుకు బలిష్ఠుడవుతూ చైతన్యము పొంది, తృప్తి చెంది శక్తి పొంది ప్రాణ + మనసు మిలనము జరిగి తను వచ్చిన మార్గముకై పోవుటకు ప్రయత్నమూ చేయును. అప్పుడు ప్రాణ అశన స్వీకారము చేయుటము చూచి మనసు శాంతి పొందును. ఇక్కడ "సోమరసము" వచ్చును. ఇది ప్రతి జపములో మనసు + ప్రాణ కలిస్తే తృప్తి పొందుతూ జపస్థితి నుండి తపస్సు స్థితికి మారడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ యొక్క స్టేజిలో సాధకుడికి ఒక రకమైన ఆనంద స్థితి దానితో పాటు జ్ఞానం వికసిస్తూ వైరాగ్య స్థితి ప్రారంభించును. ఈ స్టేజిలో సాధకులు బహు ఆనందంతో జపము చేయాలి.

4) **నాలుగవ స్టేజి :** సాధనలో నాలుగవ స్టేజి నందు రోజు రోజుకు అశన స్వీకారంతో ప్రాణ ఉత్సాహభరితుడై మనసు ఆనంద ఉల్లాసంతో జపములో "మధురసము" దొరుకును. ఆ రసము ప్రాణ స్వీకారముతో మత్తు వస్తుంది ఆనందం వస్తుంది. బుద్ధి వికసిస్తుంది. వాక్ శుద్ధి వస్తుంది. జడత్వం పోయి ప్రాణ శక్తి + మనోచేతనము పుష్టిని పొందును. దైవ సామ్రాజ్యమునకు దగ్గరవుతాడు. జపములో భయము వస్తుంది. చిత్ర విచిత్రాలు కనబడుతాయి. దేవతలు, వాయిద్యాలు, పక్షుల కిలకిల రాగాలు రవరవలు, ఋషులతోపాటు అనేక దృశ్యాలు, టన్నల్ చీకటి పోయి ఉషోదయం వస్తుంది. ఇక్కడ తప స్థితి మొదలవుతుంది. దేహేంద్రియాలు సంపూర్ణముగా మేలుకొని, స్థూలపు మురికిని పోగొట్టుకోవాలి. ఇక్కడ ఆహార నియమాలు కచ్చితంగా అమలుచేయాలి. జపము యొక్క రెగ్యులారిటీని బ్రేకు చేయకూడదు.

5) **ఐదవ స్టేజి:** ఈ స్టేజిలో పైవాటితోపాటు, తపస్సులో తీవ్రత పెరిగినచో అనేక విషయములు గోచరమవుతూ. అనేక రకాల సౌండ్స్ లోన ఎంతో సంపద దొరుకుతుంది. ఈ స్థితిలో "సర్వ విద్యా స్పైష మహిమా భువి" అని తెలియ వస్తుంది. ఈ స్టేజిలోనే అమృతపానం అవుతుంది. జపములో ఎలాంటి అంతరాయము మనోవికల్పం లేకుండా తపస్సు

జరిగినచో, ఆత్మ దర్శనమునకు ఉపక్రమిస్తుంది, సాధకులు ఇక్కడ అప్రమత్తంగా ఉంటూ మీ దేహములోని దేవుణ్ణి చూచే ప్రయత్నమూ చేయాలి. ఎలాంటి వికల్పములకు గురి కాకుండా చూసుకోవాలి.

6) **ఆరవ స్టేజి :** ఇక్కడ ప్రాణ + మనస్సు + ఆత్మ ఒకటిగా మారిపోతాయి. ఆత్మకు శాంతి దొరుకుతుంది. అప్పుడు దైవ సామ్రాజ్యమునకు మొదటి మెట్టు. సాధకులు పట్టుదలతో, జ్ఞానోత్తర కర్మలు చేస్తూ, జ్ఞానవంతుడై సమాజ సేవకు ఉపక్రమించాలి. సర్వాంతర్యామి అయిన దైవాన్ని వీక్షించాలి. ఈ స్థాయి యందు సాధకుడు ఏకాంత ప్రియుడు కాగలడు. మనుషుల సహవాసము విసుగు కల్గిస్తుంది. శబ్దము బాధిస్తుంది. భోజనము వద్దు అని అనిపిస్తుంది. నడుచుట కష్టదాయక మవుతుంది. వ్యవహారము చాలనిపిస్తుంది. చివరకు నిద్ర కూడా కాలహరణం అనిపిస్తుంది. మొత్తం మీద మౌనప్రవృత్తితో సుఖము కనబడి అన్ని విధముల స్థూల దేహ కర్మల నుండి దేహ శక్తి నష్టమగుట గమనించవచ్చును. ఇలా దేహము సూక్ష్మ మగుచుండగా మనస్సుకు తనదే అయిన ముందు చూపు రావటం మొదలవుతుంది. ఆ స్థితిలో మనస్సుకు అనేక ఘటనలు, వెనుకటివి లేదా ముందు జరుగ బోవునవి తెలియగలవు. ఇచ్చట మెలుకువ అవసరము. ఈ స్థాయిలో పొరపాటు చేయకూడదు. సాధకునకు వచ్చు గండమేమిటంటే, దురహంకారము మరియు దుస్వార్థము ఏదో కనుగొంటినను గొప్పతనము, ఇతరులు నాకంటే అల్పులు మొదలైన భావనలు వచ్చి వ్యక్తి మోసపోతాడు. అల్పత్వంతో అనంతతను పొందు చపలత, అతురత, చివరకు ప్రయోగములు. అద్భుతములను చేయుటకు దుష్ ప్రేరణ. వీటన్నింటి వలన సాధన నాశనమై వ్యక్తి అగాధమునకు చిక్కి బహు బాధాయుతమైన చావును పొందవచ్చును.

7) **ఏడవ స్టేజి :** ఈ స్టేజిలో బ్రహ్మత్వము పొందుతారు. భక్తి, జ్ఞానము వికసించి బ్రహ్మ విదులుగా మారి జ్ఞానోత్తర కర్మకు ఉపక్రమిస్తాడు. ఆత్మ చేతనము అంతరికతకు ముఖ్య కారణమైనందున దానిని తెలుసుకున్నప్పుడు వ్యక్తికి అంతయు వ్యక్తమవుతుంది. అది తెలిసినప్పుడు ఆనందము తరువాత శాంతియు లభ్యమై సత్య దర్శన మవుతుంది. ఇక్కడ భక్తి, జ్ఞానము ప్రధానము.

8) **ఎనిమిదవ స్టేజి :** సాధకులు ఎన్నో మైళ్ళు, ఎన్నో స్టేజిలు శ్రమతో తపస్సులో దాటుకుంటూ వచ్చి ఆత్మ దర్శనానంతరం దైవ సామ్రాజ్యములో అడుగు పెట్టి భక్తి, జ్ఞానముతో పాటు బ్రహ్మత్వము పొంది సర్వము అర్థం చేసుకొని జ్ఞానోత్తర కర్మలు చేస్తూ "క్రియావాన్" లుగా మారుతారు. ఈ స్థితికి సాధకులు చేరుకోవాలి.



22. జపము

(5వ భాగము)

1) విశ్వమందలి మానవులెల్లరు సర్వతోముఖాభివృద్ధిని కాంక్షించి, మానవ జీవితం శాంతి సంతృప్తులతో, ప్రగతిపరంగా సాగు సంయోజన మొనర్చుట మహత్ కార్యము. దానిని వివరించుటయే ఈ వేదిక యొక్క ప్రాముఖ్యము. ఈ రీతి మానవత కావశ్యకమైన ధర్మము దాని ఆచరణీయ నిర్దేశము. ఈ రెండూ మనకు ముఖ్య కార్యములు. ఇట్టి పవిత్ర ఉద్దేశముతో అదే తన ధ్యేయంగా వెలువడుతున్న ఈ సమాచారమునకు (మెస్సేజ్) అపూర్వ ఆదరాభిమానాలతో గైకొని, మీ అమూల్య సలహాలతో, సముచిత ఉత్సాహాన్నీ ప్రదర్శించి, మాకు చేయూత నిస్తున్న సమాజ బంధువులకు మా కృతజ్ఞత తెలుపుకొనుచున్నాము. ఇప్పటివారు కేవలం లంపట జీవితం వెళ్ళ బోసేవారు. తత్త్వ ప్రేమికులు కారు అనుట అబద్ధము. తత్త్వము ఎవరికి వలదు? తత్త్వమే మన జీవనాధారమై ఉండ దానిని కాదనగలమా? మా ఈ ప్రయత్నములో మీ సంపూర్ణ సహకారము అందించవలసిన అవసరము ఎంతైనా ఉంది.

మానవ మహోన్నతికి మహనీయులు ఎందరెందరో అహరహం శ్రమించి, కీర్తిలో బాగస్థులైనారు. అయినను మానవలోకము అశాంతితోనే అలమటించుచున్నది. ఎల్లెడలా ఏదో ఒక కొరత అగుపడుచునే యున్నది. ఏ ఆధారం పై సమస్త సృష్టి నిలబడిందో, ఈ మానవత నిలిచినదో, ఆ సూత్రాత్మక శక్తియే "ధర్మము" అని పిలువబడుచున్నది. ధర్మము మానవతను ధరించినందుననే అది అన్నింటికీ మూలము అదియే "ఆది". ఈ మూల ధర్మమును "ఆదిధర్మ" మనియు, ఆది ధర్మమే " ఋత " మనియు వేదములందు చెప్పబడినది.

అట్లే ఏ యొక్క వస్తువు ఈ సర్వమును యిముడ్చుకున్నదో, ఏ ఒక్క వస్తువు అనేకముగా రూపుదిద్దుకున్నదో అదే "సత్" అని పేరుకొనబడినది. ఆ "సత్" యొక్క జ్ఞానమే తత్త్వజ్ఞానము. తత్వజ్ఞాన మనగా సత్య జ్ఞానము. ఈ సత్యమును "శ్రుతి" మననీయముగా చెప్పినది. "ఏకోవశీ సర్వభూతాంతరాత్మా ఏకం రూపం బహుధా య: కరోతిః । తమాత్మస్థం యే అను పశ్యంతి ధీరా । స్తేషాం సుఖం శాశ్వతం నేతరేషాం", "ఏకం సత్ విప్రా బహుధా వదంతి" అని, ఉపనిషత్తులలోను, వేదములందునను పేర్కొనబడినది. అన్నింటిలోను "సత్"యున్నది. మనకు కావలసినది సత్వజ్ఞానము. ఈ దిశగా సాగుచున్న మనకు ధర్మమే శరణ్యము. సర్వమునందు స్థితముగా ఉన్నాడనిపించు మహాశక్తి ఇది.

"ధర్మో రక్షతి రక్షితః" యనునుడి జ్ఞాపకము వచ్చును. కాని, **ధర్మము మనచే రక్షణ పొందగల అసహాయ స్థితిలో ఎన్నడు లేదు. ధర్మమే మనలను ధారాళముగా రక్షించును. దాని సహజత అది. అంతయే గాని ధర్మమునకు మన మేమి రక్షణ నీయగలము?** ఇట్టి వివేచనతో సాగిపోవ నుద్దేశించిన మనకు సర్వులు మాన్యులే. జాతి, మత, పంథాల విభేదాల ప్రమేయమే లేదు. వారి సేవయే మన కర్తవ్యము. వారి సర్వతోముఖ ప్రగతియే మన ఆనందము. కావుననే శ్రీ అచ్యుతాశ్రమ సాధకు లెల్లరు ప్రాత:సంధ్యలలో "సర్వేజనాః సుఖినో భవంతు" "సమస్త సన్మంగళాని భవంతు" అని శాంతి మంత్రములతో ఆత్మతః కోరుచున్నారు. ఇంతే కాదు ఈ విశాల విశ్వమునందు పలుచోట్ల, బహు విధ స్థాయిలలో వ్యక్తమై యున్న జీవరాశిని గుర్తించి "లోకా స్సమస్తా సుఖినోః భవంతు" అని స్వస్తి వచనముల నుచ్ఛరించుచున్నారు. ఈ రీతి భూలోకం నుండి అనంతము వైపు దృష్టి సారించి సాగుచున్న మనకు సంకుచిత భావనలు రాకుండు గాక!

మానవ జీవనము అనంత ముఖములా విస్తరిల్లినది. జీవ కోటికి నివాస స్థానమైన ఈ విశ్వము సువిశాలమైనది. విశ్వ సర్వస్వాన్ని భరించిన "జీవ సూత్రం" అద్భుతమై, రమణీయమై కర్మ నిరతమై యున్నది. పరమాద్భుతమైన ఈ బ్రహ్మాండంలో మనము కేవలం బాలకులము. ఈ బాల్యవ్యవస్థలో మనకు దైవ రక్షణ అగత్యము. దైవము ప్రేమ పూర్ణము. ఆ ధీరోధాత్త కక్షలో మనము క్షేమముగా పురోగ మింప వచ్చును. అందులకై మనము ప్రార్థింతుము. శ్రేష్ఠము, జ్యేష్ఠము అయిన దైవము మనలను సర్వదా ఆశీర్వదించుగాక! ఆ దైవము మనకు కళ్యాణ ప్రదమూ, శాంతి కారకమూ అవుగాక!

2) **మనుష్యత్వము :** సంగము నుండి (వస్తు సామీప్యత సహవాసము) కామము (ఆశ) పుట్టును. ఆ ఆశ నెరవేరుటకు ప్రయత్నించునప్పుడు మనస్సు అది సరియైనదేనా లేక తప్పా అనును. దానినే (prick of the conscience) ఆత్మవాణి, ఆత్మయొక్క హెచ్చరిక యందురు. అయినప్పటికినీ మనము దానికి విరుద్ధముగా ఆశ యొక్క ఒత్తిడికి లోబడి, దానినీ అణచలేక ప్రవృత్తులై, అగాథమునబడి బాధపడుటో ఆశ ఫలించినచో ఇతరుల నొప్పి పెట్టుటో యగును. అట్లే బహుజనులకు మేలును చేకూర్చు యొక్క పని విషయమై, ఇది మంచిదీ చేయమనీ మనస్సు చెప్పినప్పటికినీ, అందులకై శ్రమ ఎక్కువ, స్వలాభము తక్కువ యను ఆలోచన వచ్చి మనలో వృద్ధి చెందిన సోమరితనము, స్వార్థలాలసత వలన కార్య ప్రవృత్తులు కాకుండా ఉండునది సంభవమే కదా! ఈ రెండూ విషయముల యెడ కొంత కాలము జరిగిన పిదప మనలో మనము చేసిన దానినీ గురించి మనము తొందర పడి ఈ పని చేసితిమి, ఇది తప్పు అట్లు చేయకుండిన బాగుండెడిది యను పశ్చాత్తాపం కలుగును. అందుకోసమే తెలిసినవారూ. "Look before you leap" నీవూ కార్య ప్రవృత్తుడవు కాకముందూ బాగుగా ఆలోచించుము అందురు. యుక్తా యుక్తములను

గురించి మనలో నడుచు ఈ విచారమునే (discrimination) మన అంతర్యపు "మేధాశక్తి" యనియు (Intellect) "బుద్ధి" యనియు అన్నారు.

మానవులయందీ విచార శక్తి పరిమితమైనది. ఇది తనకు కావలసిన దానిని చేయుటకు సహకారి యగును (స్థూల విషయముల యెడ మాత్రము). అయినను శాశ్వత సుఖము, ఆనందములను పడయు స్థితిని సాధించుకొను కార్యము దీనితో సాధ్యము కాదు. అందుకోసమే తెలిసిన వారు "న మేధయా, నా బహుధా శ్రుణోతి, నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యః" (బుద్ధి శక్తి వలనగానీ, తెలిసిన వారి మాటలు వినుటవలన గానీ, ఆ శాశ్వత సుఖము, ఆనందము ఆత్మయొక్క సహజత్వము లభ్యము కాదు. బలహీనులకు లభ్యము కాదు అన్నారు. ఇక్కడ బలహీనులనగా ఇంద్రియముల మూలముగా బయటి వస్తువుల నుండి లభించు సుఖము యొక్క ఆకర్షణకు చిక్కి, మనో చంచలులైన వారని అర్థము. బుద్ధి శక్తిచే పరులను మెప్పించి సంతోష పడజేసి తన స్వార్థమును సాధించవచ్చును. పరీక్షించి, ప్రయోగం చేసి వస్తువుల గుణములను తెలిసి క్రొత్త క్రొత్త వస్తు విశేషములను కనిపెట్టి గొప్ప కీర్తి సంపాదించవచ్చు. ఇతరులను భయాశ్చర్యములకు గురి చేసి తామూ చెప్పిన రీతిగా వారు నడుచునట్లు చేసికొనవచ్చును. అయినను దీనివలన వారి ప్రీతిని సంపాదించుట సాధ్యము కాదు. శాశ్వత సుఖము. తృప్తి, ఆనందములను పొందుటకు సాధ్యము కాదు. ఈ మాటల యందలి సత్యమును. ఈ కాలపు అతి బుద్ధిశాలురైన విజ్ఞానులు (scientists) ఒప్పుకొనెదరు. మానవునకు తృప్తి ఆనందములను ఇచ్చెడి మార్గము యెంతగా ప్రయత్నించినను తన బుద్ధి శక్తి నుండి సాధ్యమగుట లేదు. దానిని తెలిసిన మరి ఒకరి సహాయము (మార్గ దర్శనము) అగత్యమై ఉన్నది. ఆ మార్గదర్శకులనే "గురు" వనియు ఆ మార్గమునే (బ్రహ్మవిద్య) యనియు అందురు. స్థూల ప్రయత్నముచే నేర్చుకొనదగిన ఎల్ల విద్యలను "అవిద్య" యనియు జ్ఞానుల మతము. ఆ విద్యను తీసుకొని ముందుకు సాగి మనుష్యత్వపు వికాసమున్న జ్ఞానులు శాశ్వత సుఖము దేవ సామ్రాజ్యము నీలోనే ఉన్నది. (**the kingdom of god is in yourself**) యని చెప్పినప్పటికిని, మనకు ఎట్లు తెలియవచ్చును? ఏసుక్రీస్తు ''**Knock it , it will open, see, it is visible, pray, it will be given**'' (తట్టుము తెరుచును, చూడు అగుపడును, అడుగు ఇవ్వగలదు) అని చెప్పినది దానిని గురించియే. అయితే దేనిచేత, దేనిని ఎట్లు తట్టవలెను? ఏమి తెరువబడును? ఏమి అగుపించును? యను దానిని ఊహించి తెలియుట సాధ్యము కాదు.

3) "ప్రణవమును"ధనుస్సుగా ఉంచుకొని ఆత్మను బాణముగా చేసుకొని బ్రహ్మమును గురిగా నిలుపుకొని బాణమును గురిపెట్టి నేరుగా సాగునట్లు అప్రమత్తుడై (alert) ప్రయత్నించి

గురిని తాకుము. అచట పృథ్వి, అంతరిక్షముల మధ్య ఓతఃప్రోతముగా ప్రాణము చేయు గతాగతిలో జతకు మనసుండును. అదొక్కటే ఆత్మ యందు చేరినప్పుడు శబ్దములతో విడుదల పొంది అమృత తత్వమునకు సేతువగును. "రథనాభి" వలె మన దేహమందు సదా చరియించుచున్నదానినే గమనించునప్పుడు అనేక అనుభవములగును. అది హృదయమందున్నది. దాని విజ్ఞానమును తెలుసుకొన్నచో ఆనందరూపమైన అమృతత్వము లభ్యమగును. ఈ రీతిగా అనుభవజ్ఞులైన ఋషులు వర్ణించినారు.

మన హృదయమందు "ఈశ్వర" (ప్రాణవాయు) అను ఒక చైతన్య మున్నది. దానిని శరీరమునందు పైకి క్రిందికి ఆడించవలెను. ఈ వాయువు మథనము నుండి పాలను మథించినప్పుడు దాని సారము వెన్నయై తేలివచ్చునట్లు "అశన" మనెడి యొక్క సూక్ష్మ వస్తువు తేలివచ్చి పైకి ఎక్కుచు మన దేహము యొక్క ఒక స్థానము నందుండు ప్రాణమనెడి చేతనమున కాహారమగును. దానివల్ల శక్తి గైకొన్న ప్రాణ చేతనము పై స్థాయి చేరి బ్రహ్మ రంధ్ర మనెడి స్థానమునందున్న "ఆత్మ" యను చేతనమును చేరినప్పుడు అమృత మనేడి ఒక రసము ఉత్పత్తియై క్రిందికి దిగుతూ దేహమందు అన్నిచోట్లకు వ్యాప్తమగును. అందువలన మానవుడు ఇచ్ఛా మరణుడగుచున్నాడు. అప్పుడే అతనికి జ్ఞాన దృష్టి తెరవబడును. తనలో గల మనసుకు ఆవరించిన మలినమంతయు నాశనమై సుప్తముగా నున్న జ్ఞాన శక్తి వికాస మగును. ఆనందం, తృప్తియొక్క అనుభవము కలుగును. తన జన్మసార్థకత మగుటకు తానేమి చేయవలె ననే జ్ఞానమబ్బి, ఆ పని చేసి శాంతుడగును, ముక్తుడగును. అట్టి వారే జ్ఞానులు. మనసు వికసించిన మనుషులు, వారు దేవుని ప్రతినిధులై సర్వభూతహితమునకై పాటుపడెదరు. మానవులెల్లరు విద్య నాశ్రయించి, సాధించుచు ఈర్ష్యాద్వేషములు లేక ప్రేమతో జీవించుచు, అభ్యాసమున సాగి తాము తృప్తులై ఆనందానుభవము పొంది, జ్ఞానులగు వారందరును అతనికి (భగవంతునకు) సహకరించు వారగుచున్నారు. ప్రేమ యొకటే హృదయములను గెలువ గలిగిన శక్తి. అదొక్కటే జగత్తును పాలించగలదు. శాంతియే ప్రేమ స్వరూపము యొక్క నైజము, ధర్మమే అతని రక్షాకవచము. జ్ఞానమే అతని ఖడ్గము. స్నేహమే అతని పవిత్ర తీర్థము. అతడు అజాత శత్రువు. అతనికి ఓడిపోవని వారు ఎవరూలేరు.



23. ప్రాణ

(1వ భాగము)

1. అనంత శక్తివంతుడైన ఆ పరాత్పరుని నుండి ప్రప్రథమముగా ఏర్పడిన జ్యేష్ఠ శ్రేష్ఠ ప్రజాపతి అయినా "ప్రాణుడు" సృష్టి నిర్మాణానికి మూలకారకుడై యావత్తు సకల చరాచర జగత్తు సృష్టించుకొని, సర్వ జీవుల అంతర్యామియై, వాటి ఉనికికి మూలాధారమైన ఆ శక్తియే మన దేహములో ఉన్న ముఖ్య "ప్రాణ". తన అనుంగు శిష్యులైన, పంచప్రాణులతో, ఈ దేహ సామ్రాజ్యాన్ని నిర్వహిస్తుంది. తను లేని యెడల యావత్తు సృష్టి, నిర్జీవ స్థితికి పోయేటటువంటి స్థితిలో ఉన్న ఈ ప్రాణ, ఎంత ముఖ్యమో ఎంత విలువైనదో, ఎంత ఇంపార్టెంట్ అయినదో, ఆ ఒక్కటి తెలుసుకోకుండా అన్ని తెలుసుకొని ఏం లాభము? ఆ ఒక్కటి చిక్కితే అన్ని చిక్కుతాయి. అన్నింటి వల్ల ఆ ఒక్కటి చిక్కదు. ఆ ఒక్క దాన్ని గురించి, ప్రత్యక్ష జ్ఞానము లేనివాడికి ఏమి తెలియనట్టు లెక్క. ఇది చెట్టు, అది ఆవు, అది చీమ, ఇది ఏనుగు, ఇది పాము, ఇతను మొగవాడు, ఆమె ఆడది అంటూ వేరు వేరు రూపాలు చూస్తున్నారు. వేరు వేరు రూపాలలో, అంతర్యామిగా ఉన్న సూక్ష్మ రూపమే ఈ ప్రాణ. అది అంతటా ప్రకాశిస్తున్నది. ఎముకలు, మాంసము, చేతులు, కాళ్ళు, ముక్కు, చెవి, నాలిక, చర్మము, సూటు, బూటు మొదలగునవి అన్ని ఉన్నాయి, కాని ఆ ఒక్కటి ప్రాణము లేకపోవడమువల్ల, ఏది, ఏమి చేయలేరు. కాబట్టి ఆ ప్రాణుడి కోసము మనము ఏమి చేస్తున్నాము? కనీసము **ప్రాణుడికి ఆహారము పెడుతున్నామా? లేనియెడల ఆ ప్రాణ ఎలా జీవిస్తుంది? ఆలోచించండి? మీరు అనుకుంటారు మేము రోజుకు మూడు తడవలు తింటున్నాము కదా ఇంకా ఏముంది పెట్టడానికి అనేది మీ ఆలోచన కదా! మీరు పెడుతున్నది, మీకు కనపడే ఆహారము కదా! అయితే మీకు మీ ప్రాణ కనపడుతున్నాదా? లేదు కదా? లేనియెడల కనపడని ప్రాణకు కనపడు ఆహారము ఇస్తే ఎలా భుజిస్తుంది? కనపడు ఆహారము కనపడు దేహానికి కాని నీలోన అంతర్యామిగా, సూక్ష్మరూపములో వున్న ప్రాణునికి సూక్ష్మ అన్నము పెట్టాలిగదా? మీరు దేవాలయములోగాని, మన ఇంటిలో చేయు పూజ విధానములోగాని నైవేద్యము పెడుతుంటాము కదా! అప్పుడు మీరు చదివే మంత్రము ఏమో తెలుసా? "సూక్ష్మాన్నము సమర్పయామి" అంటే సూక్ష్మ + అన్నము = సూక్ష్మాన్నము పెట్టాలనేదే కదా? దాని అర్థము**. సూక్ష్మాన్నము అనగా అశనము అని అర్థం. అదే ప్రాణుడికి ఆహారం. మన పూర్వికులు అలా జీవనము కొనసాగించినారు. అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యవంతులై వందల ఏండ్లు జీవించారు. పిల్లా పాపలతో, ముని మనుమరాళ్ళతో ముచ్చట గొల్పేవారు. కాని ఈ నాటి పరిస్థితులు

ఎలా వున్నాయో మనందరికీ తెలుసు. మేల్కొండి దైవము నుండి వచ్చిన ఆ ప్రాణుడికి ఆహారము ఇచ్చిన, అదియే దైవ సేవ, దైవము వేరే లేదు. ఏ రోజు మనము అన్నము పెడుతామో ఆ రోజు ఆ ప్రాణ తన తండ్రి అయిన ఆ పరమేశ్వరునికి ఈ రోజు ఇతను అన్నము పెట్టాడు నాన్న అని తెలుపుకుంటున్నది. అప్పుడు ఆ దైవము నా బిడ్డకు చాలా రోజుల తరువాత అన్నము పెట్టావు అంటూ నా బిడ్డ చాలా సంతోష పడినది అని ఆ దైవం అన్న దాత సుఖీభవ అని ఆశీర్వదించుతుంది. ఈ వాక్యము ఇక్కడ పుట్టినది, కాని అది మనము ఎక్కడ వియోగిస్తున్నమో చూడండి. అదే పెట్టని రోజు ఈ రోజు కూడా అన్నము పెట్టలేదు నాన్న అంటే ఏమంటాడో పరమేశ్వరుడు ఆలోచించండి. మనము గారాబంగా కూతురిని పెంచి పోషించి పెళ్లి చేసి అత్తారింటికి పంపిస్తే అత్తింటివారు బిడ్డకు అన్నము పెట్టడము లేదని ఆ బిడ్డ మీకు ఫోను చేసి ఏడుస్తూ అమ్మా ఈ రోజు కూడా నాకు అన్నము పెట్టలేదని చెప్పితే మీరు ఎలా ఉంటారో, ఎంత ఆవేదన చెందుతారో, అలానే ఆ దైవ కూడా నా బిడ్డకు జరుగుతున్న అన్యాయానికి బాధపడి నా మొర వినేది ఎవరు? అని అనుకోదా! అంతే కాకుండా రోజు తన తల్లి ,తండ్రికి ఇక్కడ ఉండలేను నన్ను వచ్చి తీసుక వెళ్ళమని నేను ఇక్కడ వుంటే ఆకలికి చచ్చి పోతున్నాను అని చెప్పి చెప్పి విసుగు ఎత్తిన ఆ బిడ్డ ఏదో ఒక రోజు తనకు తానే మూట, ముల్లె సర్దుకొని ఎలాగో అలాగా మన ఇల్లు చేరినట్లు , ఆ ప్రాణ కూడా మూట, ముల్లె సర్దుకొని తన పుట్టిన ఇంటికి పోదంటారా? అలా పోతే ఆ దేవుడు చల్లగా ఉండా! పిల్లల పెండ్లిళ్ళు అయ్యేవరకు వుంచడాయే అని నన్ను నిందిస్తారు, దానికి కారణము ఎవరంటారు? మీ బిడ్డకు అన్నము పెట్టి అన్ని రకాలుగా చూసుకుంటే ఆ బిడ్డ అత్తవారి ఇంటిని వదిలి వచ్చేదా చెప్పండి?

2. ఒక ప్రక్కన నా బిడ్డకు అన్నం పెట్టక, రెండో ప్రక్కన నేను ఎక్కడో ఉన్నానని నా దర్శనం కోసం తిరగ రాని దగ్గర తిరుగుతూ చేయరాని పనులన్నీ చేస్తూ పడరాని పాట్లు పడుతున్నారు. మీరు చదివే మంత్రాల సూక్ష్మ అర్థాలను తెలుసుకోకుండా స్థూలమైన జ్ఞానంతో నేను స్థూలంగా ఉన్నానని, సూక్ష్మంగా నీలోనే ఉన్న నన్ను చూడక బయట చూస్తుంటావు. ఇది నీకు తగునా! కోట్ల కొలది జన్మలనుంచి ఇలానే చేస్తున్నావు, కర్మలు అనుభవిస్తూనే వున్నావు. మీరు ప్రతి రోజు పూజా విధానములో మంత్రాల యొక్క, పూజ విధానం యొక్క ఇన్నర్ మీనింగ్స్ అర్థం చేసుకొని నడచుకోండి. ఇక నుండైన నా బిడ్డకు ఆహారాన్ని అందించి తృప్తి పరిచినచో, నన్ను తృప్తి పరిచినట్లే అప్పుడు నా సహకారము ఎల్ల వేళల మీకు ఉంటుంది. ఇది మీరు చేయు స్థూల విధానములో నేను దర్శనం ఇవ్వలేను. నేను సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా ఉన్నాను. మీరు సూక్ష్మ స్థితిలో వెతికితే దొరకగలను. ఇది నేను అన్ని జీవుల్లో ఉన్నప్పటికీ మానవులకు ప్రత్యేకమైన జ్ఞానము ఇచ్చాను. తద్వారా అందుకోండి.

3. ప్రపంచములో జరుగుతున్నదంతా ఒక్క దానివల్లే జరుగుతుంది. ఆ ఒక్క ప్రాణాన్నే తెలుసుకోవలసి ఉంటుంది. ఇది సాధన చేయడం వలనే సాధ్య పడుతుంది. నేను లేకుండా నీ పెదవులు కదలగలవా? చెవి వినగలదా? ఇంద్రియాలు తమ పనులు నిర్వహించగలవా? నీవు నడవగలవా, తినగలవా, నిద్రించగలవా, ఎలాంటి పనులు కూడా నేను లేకుండా నీవు చేసుకోగలవా! అలాంటి దానినైన నాకు అన్నం పెట్టడములో ఎందుకు ఈ అశ్రద్ధ? నాకు అన్నం పెట్టినచో ఏ పనైనా సాధించగలను. మీరు మీ ఇంటిలోని పాలేరుకు అన్నం పెట్టినచో శక్తి వచ్చి ఏ పనైనా చేయగలడు. అతను ఆకలిపై ఉన్నప్పుడు మీరు ఏ పని చెప్పిన చేస్తాడా? అన్నం తిన్న తరువాత, బియ్యము బస్తానైనా మోయగలడు. అలానే చంటి పిల్లలు ఆకలితో అలమటిస్తూ ఉన్నప్పుడు. మీరు పాడే జోల పాట వింటుందా? లేకా మారాం చేస్తుందా? మీరు అప్పుడు ఏం చేస్తారు? అలానే నా పరిస్థితి కూడా అర్థం చేసుకోండి.
4. మీరు అన్నము పెట్టనిచో నేను క్రుంగి, కృశించి, నాతోపాటు మీ దేహాన్నికూడా కృశింపజేస్తాను. నిండా నూరేళ్ళు బ్రతకాల్సిన మీ ఆయుః ప్రమాణం తగ్గిస్తాను. నేను కృశించి బలహీనపడినచో రాగాది రోగములు వచ్చి దుర్భరమైన జీవితము గడుపుతారు. జనన, మరణ చక్రములో చిక్కుకొని పోతారు. మీరు డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళినప్పుడు ఏమని చెప్తారు? డాక్టర్ గారు, డాక్టర్ గారు అని నా ప్రాణం బాగులేదు అంటారు అవునా, కాదా? నేను మా పుట్టింటి నుండి వచ్చేటప్పుడు సగం ప్రాణం తెచ్చుకున్నానా? లేదా నీ ఇంటికి వచ్చినంకా సగమయ్యానా? కారణం ఏమి? ఆలోచించు మిత్రమా!
5. ఇక నైన నన్ను చూసుకుంటావో, గాలి కొదిలేస్తావో అది నీ ఇష్టం.



23. ప్రాణ

(2వ భాగము)

ప్రాణ నాకు అన్నం పెట్టండి నన్ను గాలికి వదిలి వేయకండి. అన్నం పెట్టడం వల్ల నాతో పాటు మిమ్ముల కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటాను అని ఒకటవ భాగములో రిక్వెస్ట్ చేసింది అని మీకు తెలుసు. ఇప్పుడు ప్రాణుడికి ఆహారము ఎలా పెడుతున్నారో ? ఎలా పెట్టాలో? ఏమి అన్నం పెట్టాలో ? అది ఎక్కడ దొరుకుతుందో? అనే విషయాలను తెలుసుకుందాం. ఈ శరీరంలో ప్రాణ అంటే మనకు గుర్తుకు వచ్చేది "శ్వాస." ఈ శ్వాస ఉన్నంత సేపు ప్రాణము ఉందని, శ్వాస ఆగినప్పుడు ప్రాణం పోయిందని అంటారు. అంటే ఒక విధముగా చెప్పాలంటే ప్రాణమంటే శ్వాస అనునది మనకు విదిత మవుతుంది. దీనిబట్టి శ్వాసలు ఎలా ఉండాలి? ప్రాణుడి కావలసిన ఆహారము ఎలా ఉత్పత్తి చేయాలి? అనునది తెలుసుకోవాలి. **రెండు శ్వాసల మధ్యనున్న సమయము జీవిత కాలాన్ని నిర్దేశిస్తుందని మనకు శాస్త్రము చెపుతుంది**. అలాంటి ప్రాణమైన ప్రాణ వాయువును ఎవరైతే సక్రమంగా తీసుకుంటారో వారు దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించడంతో పాటు, ప్రాణుడికి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల (గతాగతుల ద్వార) ఆహారాన్ని తయారు చేయడము వల్ల అశనోత్పత్తి (ఆహారము) జరిగి ఆ అగనాన్ని ప్రాణ స్వీకారము చేసి బలిష్ఠుడై తను తనతో పాటు మనస్సును కలుపుకొని మూల స్థానానికి చేరుకొనును. ఎవరైతే సరయిన ఆహారాన్ని తగుపాలులో అందించకపోతే వారు నిండా నూరేళ్ళ జీవితమును సగము కాలముతో సరిపుచ్చుకుంటారు. మన విలువైన ప్రాణమునకు ప్రాణ వాయువును సరిగ్గా అందించనిచో అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కుంటాం.

1) మన శరీరానికి ఆహారము, నీరు తినకుండా త్రాగకుండా, కొన్ని రోజులు బ్రతకగలం కాని, గాలి పీల్చకుండా మనము బ్రతకలేము. ప్రకృతిలో గాలి ఎంత ప్రధాన పాత్ర కలిగి ఉందో, ప్రకృతిలో భాగమైన మనలో కూడా ఆ గాలి ప్రధాన అవసరంగా మారినది. ప్రకృతిలోని ప్రతి జీవికి ప్రకృతిలోని అయిదు తత్వాలను ఉపయోగించుకునే లాగా శరీర నిర్మాణము ఏర్పడుతుంది. అలాగే మనలో కూడా ప్రాణానికి ప్రధానమైనది గాలి కాబట్టి మన శరీరంలో గాలి ప్రవేశించడం అనేది మన ప్రమేయం లేకుండా లోనికి వెళ్ళే లాగా అద్భుతంగా శరీరం నిర్మించబడింది. మనిషి పుట్టాక కొన్ని వందల సంవత్సరాల పాటు ప్రకృతినే సర్వస్వంగా చేసుకొని ప్రకృతి పైన పూర్తిగా ఆధారపడి బ్రతికాడు. నదులలో నీటిని త్రాగుతూ కాలుష్యం లేని గాలిని గుండెల నిండా పీల్చుకుంటూ పళ్ళు, కాయలు కడుపార తింటూ మనస్సులో ఏ సమస్య లేకుండా నిశ్చింతగా నిద్రపోతూ ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండేవాడు. క్రమంగా మనుష్య సంతతి పెరిగే కొద్ది శరీర అవసరాల కోసం పోటీ

తత్వము పెరగడముతో ప్రకృతిలో దొరికేదానికి సంతృప్తి పడక కొత్త దారులు వెతకడం మొదలు పెట్టాడు. వండడం నేర్చుకున్నాడు. పంటలు పండించడం నేర్చుకున్నాడు. సమాజం ఏర్పడిన దగ్గరి నుండి సమస్యలు ఎదుర్కోవడం మొదలు పెట్టాడు. ఇలా మనిషి ఎదిగే కొద్ది ప్రకృతికి దూరమవుతూ వచ్చాడు. అయినప్పటికీ వ్యవసాయముపైన ఆధారపడి బ్రతికినంత కాలం శారీరక శ్రమ చేస్తూ, ప్రకృతినే అంటి పెట్టుకుని ఉండబట్టి మంచి ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, ఆరుబయట గాలిని పీలుస్తూ అనారోగ్యాలకు దూరంగా ఉన్నాడు. **పల్లెటూర్ల నుండి పట్టణాలు అభివృద్ధి చెందే కొద్ది ప్రపంచమంతా కాలుష్యం పెరగడం ప్రారంభం అయ్యింది**. జనాభా విపరీతంగా పెరగడంతో క్రమంగా ప్రకృతి వాతావరణమే మారిపోయి ఒక క్రొత్త వికృతి ప్రపంచము ఏర్పడసాగింది. అలా పెరిగిన సమాజములో ప్రస్తుతం మనం జీవిస్తున్నాం. కొన్ని వందల సంవత్సరాలుగా ప్రకృతికి నెమ్మదిగా దూరం అవుతూ వచ్చాం. ఇప్పుడు మన కళ్ళకు పచ్చని చెట్లు, ప్రవహించే నీరు, పంట పొలాలు కనబడడం అద్భుత దృశ్యంగా మారిపోయింది. మనం ఎందుకు జీవిస్తున్నామో తెలియకుండా హడావుడిగా జీవితాలు కొనసాగిస్తున్నాం. ఈ హడావుడి యొక్క ప్రభావము మన శరీరాల పైన పూర్తిగా కనిపిస్తున్నది. టైముకు అన్నము తినము, టైముకి నిద్రపోము, గాలి తీసుకోనవసరం లేదు కాబట్టి ఏదో బ్రతకడానికి సరిపడగ అది మనలోకి వెళ్తూనే ఉంది. కాని ఆరోగ్యంగా బ్రతకడానికి సరిపడినంత గాలి మన శరీరంలోకి వెళ్లడము లేదు.

2) శరీరానికి అతి ముఖ్యమైన ప్రాణ వాయువు చాలినంత అందితేనే శరీరము లోపల పనులన్నీ సక్రమంగా జరుగుతాయి. ప్రాణ వాయువును సరిగా తీసుకోలేక పోవడం వలనే ఒకప్పుడు 200-300 సంవత్సరాలు బ్రతికిన మనిషి ఇప్పుడు 100 సంవత్సరాలు కూడా బ్రతకలేక పోతున్నాడు. మన శరీరానికి గాలి, నీరు, ఆహారము అవసరమని అందరికి తెలుసు. మూడు పూటల తిన్నామా లేదా అని ఆలోచిస్తున్నాం. కాని తిండి కంటే అత్యవసరమైన ప్రాణ వాయువును తగినంత పీల్చుకుంటున్నామా? లేదా? అన్న ప్రశ్న ఎవ్వరికి రాదు. ఎందుకంటే అది మనకు తేరగా అందేది. మన చేతులతో తీసుకోవలసిన అవసరం లేనిది కాబట్టి. మన ఊపిరి తిత్తులు ఎంత గాలిని నింపుకోవడానికి ఆ సృష్టికర్త తయారు చేసినాడో అంత గాలిని మనము తీసుకోవడము లేదు. ఊపిరి తిత్తులు గాలిని ప్రతి క్షణం తీసుకుంటూ, వదులుతూ ఉంటేనే శరీరం ఎక్కువ కాలం మన్నుతుంది. ఎందుచేతనంటే మనం పీల్చే ప్రాణ వాయువు రక్తం ద్వారా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు సరిపడినంత అందితేనే ఆ అవయవాలు సక్రమంగా పని చేయ గలుగుతాయి. ప్రాణశక్తి తగ్గితే పనితనం తగ్గుతుంది. మనకు తెలియ కుండానే అనారోగ్యం లోపల తయారవుతుంది. అనారోగ్యం పెరిగినప్పుడు ఆయుర్దాయం

తగ్గుతుంది. మనము శ్వాసలు అంత దీర్ఘంగా తీసుకుంటే అంతా ప్రాణ వాయువు లోపలకు వెళ్తుంది. కాని నేటి సమాజములో మనిషి యొక్క శ్వాసల తీరు గమనిస్తే పై పైనే వేగంగా నడుస్తూ ఉంటాయి. శ్వాసల తీరు అలా ఉండడం వల్ల మనము ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా ఉపయోగించు కోవడం లేదు. వేగంగా పై పైన నడిచే శ్వాసలు ఎక్కువ ప్రాణ వాయువును లోపలికి తీసుకొని వెళ్ళలేవు. తిరుగు ప్రయాణములో శరీరము వదిలిన కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ ఎక్కువగా లోపల ఉండి పోయినప్పుడు దానిని విసర్జించడానికి ఎక్కువ ప్రాణ వాయువు అవసరం కాబట్టి శరీరం ఎక్కువ గాలిని తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. దానితో శ్వాసలు సంఖ్య పెరుగుతుంది. శ్వాసల సంఖ్య నిమిషానికి 16–18 కంటే ఎక్కువ ఉందంటే శరీరానికి ప్రాణ వాయువు చాలడం లేదని గుర్తు. ఇలా ప్రాణ వాయువు చాలనప్పుడు మనము తీసుకునే శ్వాసలు పైపైనే ఉంటాయి. ఇది ఎవరికి వారు గమనించుకుంటే స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అదే మనం గాలిని నిండా పీల్చుకున్నట్లయితే శ్వాసలు దీర్ఘంగా, నెమ్మదిగా ఉంటాయి. గాలి పీల్చినప్పుడు, వదిలినపుడు ఛాతి ముందుకు వెనకకు కదలదు. ఇదే సరియైన శ్వాస. శ్వాసలు ఈ విధముగా ఉంటె ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా పనిచేసినట్లు లెక్క. ఇలాంటి శ్వాసలు మనలో నడిస్తే మనం అప్పటి కంటే మూడూ, నాలుగు రెట్లు పని అలుపు. ఆయాసం లేకుండా చేయగలం.

3) సృష్టిలోని అన్ని జీవులు పూర్తిగా ప్రాణ వాయువును పీల్చుకోగలిగి, హాయిగా, శక్తిగా జీవించ గలుగుతున్నాయి. ఏ జీవికి కూడా పూర్తిగా గాలిని పీల్చుకోవాలని గాని, ఇన్ని సార్లు పీల్చుకుంటే మంచిదని గాని చెప్ప వలసిన పని లేదు. ఎందు చేత నంటే ఆ జీవులన్ని ప్రకృతి పై భారం వేసి ప్రకృతికి అనుకూలంగా నడుస్తూ ఉంటాయి. కాబట్టి వాటి మంచి, చెడ్డలు ప్రకృతే చూసుకొని కాపాడుతూ ఉంటుంది. మన విషయానికొస్తే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారము తినడం లేదు. ప్రకృతి సిద్ధంగా తినవలసినన్ని సార్లు, తినవలసిన సమయములో తినడము లేదు. ఆహారాన్ని సంపాదించుకోవడానికి శారీరక శ్రమ చేయడం లేదు. సరి పడినంతా నీటిని త్రాగడం లేదు. సరియైన ఆలోచనలు చేయడం లేదు. శరీరానికి విరుద్ధమైన వ్యసనాలు మొదలైనవి కలిసి శరీరముపై వాటి ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. ప్రకృతి విరుద్ధమైన చెడ్డ ప్రభావాలన్నీ ముందుగా అతి ముఖ్యమైన ప్రాణ వాయువును శరీరము సరిగ్గా గ్రహించకుండా అడ్డుపడుతూ ఉన్నాయి. వాటి ప్రభావము, ప్రాణ వాయువు లోపము రెండు కలిసి రెండు, మూడు వందల సంవత్సరాలు శక్తిగా జీవించే అవకాశమున్న మానవ శరీరం నేడు 55-60 సంవత్సరాలుకూడా సరిగ్గా జీవించలేక పోతున్నది. అటు ఆయుస్సును, ఇటు శక్తిని రెండు విధాల నేడు మనం కోల్పోవడానికి కారణం ప్రాణ వాయువు లోపమే. పూర్వము రోజులలో ఎక్కువ మంది శారీరక శ్రమ చేసేవారు. వారు శ్రమ ద్వారా ఎక్కువ ప్రాణ వాయువును గ్రహించగలిగే

వారు. శ్రమ చేయని పండితులు, ఋషులు, మునులు తపస్సులు మొదలగు వారు ప్రాణాయామము ద్వారా ఎక్కువ ప్రాణ శక్తిని గ్రహించగలిగే వారు. ప్రతి ఒక్కరు ప్రాణ వాయువు లోపం రాకుండా జీవించగలిగే వారు. పూర్వము రోజులలో 180-200 సంవత్సరాలు మనిషి జీవించినా చనిపోయే వరకూ శక్తిగా, ఆరోగ్యంగా జీవించగలిగాడు. అంటే అది ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రభావము. వారి ఆరోగ్య రహస్యాలను పరిశీలిస్తే మూడు పూటల ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణ శక్తిని ఎక్కువగా తమ జప తపాదులలో పొందే వారు. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అనేది ముఖ్యం. నేటి మానవుడు శారీరక శ్రమ చేయనందు వల్ల, ప్రాణాయామము చేయనందువల్ల మనలో ప్రాణ వాయువు ప్రమాణము ఎలా తగ్గుతుందో, ఎందుకు తగ్గుతుందో తెలుసుకుందాం.

4) నేడు మనము ఊపిరితిత్తుల నిండుగా ప్రాణ వాయువును పీల్చుకోలేక పోతున్నాము. ఊపిరితిత్తులలో సగభాగమే మనము ప్రాణ వాయువును నింపుకుంటూ మిగతా సగభాగమును నిరుపయోగంగా ఉంచుకుంటున్నాము. మనము కావాలని ఈ పని చేయడం లేదు. మనము చేసే మిగతా లోపాలు వల్ల ఊపిరితిత్తులకు అంతవరకే గాలిని పీల్చుకునేటట్లు చేస్తున్నాయి. అంతకు మించి మన శరీరము దీర్ఘ శ్వాసలకు సహకరించడం లేదు. ప్రాణ వాయువు పూర్తిగా ఊపిరితిత్తుల చివర భాగము వరకు వెళ్లకుండా అడ్డుపడే కారణాలను ఆలోచిస్తే అవి పొట్ట నిండుగా తినడం, తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం, ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి పొట్ట ఖాళీ అవ్వకుండ తినడం, పొట్ట ఎత్తు పెరగడం, బరువు పెరగడం, ముక్కులో రొంప పట్టడం, ఊపిరితిత్తులలో కఫాలు పెరగడం, సిగరెట్లు త్రాగడం, రక్తం తక్కువగా ఉండడం, శ్వాసకు సహకరించే కండరాలు బలహీన మవడం, కాలుష్యమైన గాలిని పీల్చుకోవడం, మానసిక ఆందోళనలు ఉండడం, ఎక్కువగా మాట్లాడడం, ఎక్కువగా కూర్చొనే ఉండటం, శరీరములో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అనారోగ్యం ఉండడం మొదలగునవి కారణాలుగా ఉంటున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా సాగ నివ్వడం లేదు. పూర్తిగా సాగని ఊపిరితిత్తులు కొంత మంచి గాలి మాత్రమే నింపుకోగలుగుతాయి. అలాగే కొంత చెడ్డ గాలిని మాత్రమే వదలుతాయి. మనం పీల్చుకొనే కొద్ది గాలి మన శరీర అవసరాలకు 5-6 గంటలు తేలిక పాటి పనులు చేసుకోవడానికి సరిపోతున్నదే తప్ప శరీరాన్ని పూర్తిగా శక్తిగా, ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడానికి చాలడం లేదు. అందుచేతనే కొద్ది పనికే ఎక్కువ అలసట, నీరసము, శరీరము సహకరించక పోవడం మొదలగునవి రావడానికి ప్రాణ వాయువు యొక్క లోపము చాలా ఉంది. మనము రెండు సంవత్సరములు కొద్ది ఆహారము తినడానికి అలవాటు పడితే మన పొట్టకూడా దానికే అలవాటుపడి, ఒక్కోసారి ఎప్పుడన్న ఎక్కువ తిందా మన్నా అలవాటులేక తినలేము. కొద్దిగా తినేసరికి

పొట్ట నిండిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. అలాగే మన ఊపిరితిత్తులు కూడా కొద్ది ప్రాణ వాయువును పీల్చు కోవడానికే అలవాటు పడి ఉన్నందున ఇప్పుడు ఎక్కువ పీల్చుకుందామంటే వెంటనే అవి సహకరించవు. క్రమేపి సాధన చేయగా దారిలోకి వస్తాయి. మనం మళ్ళీ దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకోవాలన్న, ఊపిరితిత్తుల నిండుగా ప్రాణ వాయువును నింపుకొవాలన్న, రెక్కలు బాగా వెనక్కి ముందుకూ సాగే శారీరక శ్రమ చేయాలి. బస్తీలలో ఉన్న వారికి ఇలాంటి శ్రమ చేయడానికి వీలు ఉండదు. కాబట్టి ఈ నష్టాన్ని నివారించడానికి మిగతా వ్యాయామాలు మనకు చేసే మేలుకంటే, దీర్ఘ ప్రాణాయామం చేస్తే మేలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కదలకుండా కూర్చొని మనకు జరిగిన నష్టాన్నంతటిని పూర్తిగా నివారించుకొని శ్వాసలు, నిమిషానికి 15 కంటే లోపుగా 7 వరకు ఉండేటట్లు తయారు కావచ్చు. మనం మాములుగా శ్వాసలు తీసుకునేటప్పుడు ఎంత ప్రాణ వాయువును లోపలికి తీసుకుంటామో, శ్వాసలు దీర్ఘంగా తీసుకున్నప్పుడు ఎంత ప్రాణ వాయువును తీసుకోగలుగుతామో, దానివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో వివరంగా మున్ముందు తెలుసుకుందాం.



23. ప్రాణ

(3వ భాగము)

మానవులకు దీర్ఘ శ్వాసలు (గతా గతులు) ఎంత ఇంపార్టెంటో దీర్ఘ శ్వాసల ఆవశ్యకత ఎంతో తెలుసుకుందాం. మన ఆధీనములో ఉండే నీటిని సరిగ్గా తీసుకుంటున్నామా! లేదా! అన్న ఆలోచనగాని, మన స్వాధీనములో ఉండే ఆహారాన్నన్న శరీరానికి కావలసింది తీసుకుంటున్నామా? అన్న ఆలోచనగానీ లేని మనుష్యులకు మన ఆధీనములో లేని గాలిని దీర్ఘంగా పీల్చుకుంటున్నామా? లేదా? అన్న ఆలోచన ఊహల్లో కూడా రాదు. దీర్ఘ శ్వాసలు అంటే ఏమిటి? ఎందుకు మంచిది అన్న విషయము ఎంతో మందికి అసలు తెలియనే తెలియదు. మామూలు శ్వాసకి, దీర్ఘ శ్వాసలకి గల భేదమేమిటో తెలుసుకొని దీర్ఘ శ్వాసలు ఆలోచిద్దాము.

1) **మామూలు శ్వాస అంటే :** మనందరమూ ప్రతి రోజు మాములుగా పీల్చుకునే శ్వాస. ఇందులో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకుందాము. మనము నిమిషానికి 18 నుండి అంతకంటే ఎక్కువ శ్వాసలు తీసుకుంటాము. మాములుగా ఉన్నప్పుడు ప్రతి శ్వాసకి 300 నుండి 400 మి॥లీ॥ గాలిని పీల్చుకుంటూ ఉంటాము. మన ఊపిరి తిత్తులు ప్రతి శ్వాసకి 500 నుండి 600 మి॥లీ॥ గాలిని పీల్చుకునే ఏర్పాటును కలిగి ఉన్నాయి. మనం ప్రతి శ్వాసకి 300 నుండి 400 మి॥లీ॥ గాలిని మాత్రమే పీల్చినపుడు ఆ కొద్ది గాలి ఊపిరితిత్తుల చివరి వరకు వెళ్ళలేదు. దానితో ఊపిరితిత్తులు పైభాగమే (ఛాతీ భాగము) నిండుతుంది. ఇలా కొద్దిగాలి పీల్చినప్పుడు ఛాతీ భాగం వరకూ ఈ గాలి ఎక్కి ఆ భాగాన్ని పైకి లేపుతుంది. గాలి పీల్చినప్పుడు ఎవరికైతే ఛాతీ భాగం పైకి లేచి క్రిందకు దిగుతూ ఉంటుందో వీరు పీల్చే గాలి ఊపిరితిత్తుల చివర భాగం వరకు చేరదు. అందువల్ల గాలి పీల్చినప్పుడు గాని, వదిలినప్పుడు గాని ఊపిరి తిత్తుల చివరి భాగం అయిన డొక్క భాగంలో కదలికలు వీరికి రావు. ఇలా కదలికలు డొక్క భాగంలో రాకుండా ఛాతీ భాగంలో వచ్చేవారిని సాధారణ శ్వాస లేదా మామూలు శ్వాస చేస్తున్నారని చెప్పవచ్చు. మామూలు శ్వాస చేసే వారికి నిమిషానికి శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉండడం వలన గాలిని పీల్చేటప్పుడు గాని, వదిలేటప్పుడు గాని ఛాతీ కదలికలు స్పష్టంగా తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఈ విధముగా మామూలు శ్వాసలు తీసుకునే వారికి 60 సం॥ల నుండి 80 సం॥ల లోపు వరకే ఆయుస్సు ఉంటుంది. శక్తి తక్కువ, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది.

2) **దీర్ఘశ్వాస అంటే :** నిమిషానికి శ్వాసలు 15 కంటే తక్కువ ఉంటె వారిలో దీర్ఘ శ్వాసలు జరుగుతాయి. వీరు మాములుగా ఉన్నప్పుడు ప్రతి శ్వాసకి 500 నుండి 600 మిల్లీ లీటర్ల గాలి వరకు పీల్చుకోగలుగుతారు. సర్వ సాధారణంగా ఉన్నప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ప్రతి శ్వాసకి ఎంత గాలిని పీల్చుకోవడానికి నిర్మితమైనవో అంత గాలిని వీరు పూర్తిగా పీల్చుకుంటున్నారు. 500 నుండి 600 వందల మిల్లి లీటర్ల గాలిని పీల్చినప్పుడు గాలి ఒత్తిడి ఎక్కువ గాబట్టి ఆ పీల్చిన గాలి మెల్లగా ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాన్ని చేరుతుంది. దానితో ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం నిండుతుంది. ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకూ మనం పీల్చిన గాలి ఎక్కింది అనడానికి గుర్తు ఏమిటంటే, గాలిని పీల్చేటప్పుడు డొక్క భాగం పైకి లేస్తుంది. మరలా క్రిందకు దిగుతుంది. గాలిని పీల్చేటప్పుడు గాని, వదిలేటప్పుడు గాని ఎవరికైతే డొక్క భాగంలో కదలికలు వస్తాయో వారు దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకుంటునట్లు తెలిపోతుంది. పాలు త్రాగే పిల్లవాడు ఈ రకమైన శ్వాస క్రియను చేస్తూ ఉంటాడు. డొక్క భాగంలో కదలికలు వచ్చే వారికి గాలిని పీల్చేటప్పుడు ఛాతీ భాగంలో కదలికలు రావు. దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకునే వారికి నిమిషానికి శ్వాసల సంఖ్య 10 నుండి 15 ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతి శ్వాసకి పీల్చుకునే సమయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత ఎక్కువ సమయములో ఎక్కువ గాలిని మెల్లగా పీల్చుకుంటారు. గాలి ఇలా మెల్లగా ఎక్కువ మొత్తంలో పీల్చుకోవడం వల్ల పీల్చుకున్న గాలి పీల్చుకున్నట్లు ఛాతీలో నిలువ ఉండక (ఊపిరి తిత్తులు పైభాగంలో) ఊపిరితిత్తుల చివర భాగాన్ని ప్రతిసారి చేరుతూ ఉంటుంది. ఈ కారణం చేత దీర్ఘ శ్వాస చేసిన వారికి ఛాతీలో గాలి నిలవ ఉండక, ఛాతీ శ్వాస క్రియలో పైకి, క్రిందకీ కదలదు. ఇదే సరియిన శ్వాస క్రియ అంటే ఇలా దీర్ఘ శ్వాస క్రియ మనలో జరిగేటప్పుడు గాలి పీల్చుకుంటున్నామా, వదులుతున్నామా అనే ప్రక్రియ మన ఊహకు అందనంత నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. గాలి కదలికలు అసలు తెలియవు. శ్వాస క్రియ అనేది మనకు తెలియకుండా అప్రయత్నంగా జరిగే ప్రాణ క్రియ. మనలో ఇలా దీర్ఘ శ్వాసలు జరిగితే మన ఆయుస్సు 100 నుండి 200 సంవత్సరముల వరకు ఉంటుంది. నిరంతరము తరగని శక్తి మనలో దాగి ఉంటుంది. అలసట, ఆయాసము అనేవి రోజుకు 20 గంటలు పనిచేసినప్పటికీ రావు. ఇక్కడ మనకు ఇంకో సందేహము కలుగుతుంది. దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకునే వారు నిమిషానికి 10-15 సార్లు తీసుకుంటే మామూలు శ్వాసలు తీసుకునే వారు 20-25 సార్లు తీసుకుంటున్నారు. కాబట్టి తక్కువ సార్లుతో ఎక్కువ గాలి లోపలకు వెల్లిన, ఎక్కువ సార్లతో తక్కువ గాలి లోపలకు వెల్లిన ఒక్కటే గదా! గాలిని లోపలకు పంపడం ముఖ్యం గాబట్టి 2 సందర్భాలలోనూ అంతే గాలి చేరుతుంది. ఎలా పీల్చుకుంటే ఏమిటిలే అని అనిపిస్తుంది. ఎంత గాలి కావాలో అంత గాలిని శరీరమే పీల్చుకుంటుంది. ఈ గొడవంతా మనకెందుకు అని కొందరకు అనిపిస్తుంది. పైన

వచ్చిన సందేహము వినేసరికీ చాలా మందికి రెండింటికి భేదం ఏముంటుంది అని అనిపిస్తుంది. భేదం ఉందో లేదో, ఉంటే ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం.

3) మనం ప్రతి శ్వాస ఊపిరితిత్తులలోని శ్వాసనాళాల గుండా ప్రయాణించి, ఊపిరితిత్తుల భాగాలలో ఉండే రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే "అల్వియోల్స్" (గాలి తిత్తులు) ని చేరుతుంది. ఆ ఆల్వియోల్స్ లోనికి చేరిన ప్రాణ వాయువు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. "అల్వియోల్స్" అనేవి ఎక్కువ శాతం ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలలో ఉంటాయి. మనం పీల్చిన గాలి శ్వాసనాళాలలోనే ఉంటే లాభం ఉండదు. మనకు ఆకలైనపుడు ఆహారం ఎక్కడో ఉంటే లాభం ఏముంది? అది పొట్టలోనికి వెళితే లాభం ఉంటుంది. అలాగే మనము పీల్చుకున్న గాలి రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే దగ్గరకు ఎంత వెళుతున్నది అన్నది ప్రధానము గాని గాలి గొట్టాలలో ఉన్నది ప్రధానము కాదు. గాలి గొట్టాలలో ఉన్న గాలి వల్ల నిరూపయోగము. మనము ప్రతిసారీ పీల్చుకునే గాలిలో నుండి కొంత శాతము గాలి ఎప్పుడూ గాలి గొట్టాలలో నిలువ ఉండిపోతుంది. ఇలా ప్రతిసారీ జరుగుతుంది. మనము మేడమీద నీళ్ళటాంకును కట్టి, పైపుల ద్వారా క్రిందకు నీళ్ళను తెచ్చుకుంటాము. మనకు నీళ్ళు క్రిందకు రావాలంటే ముందు పైపులు నిండాలి. మనము క్రింద నుండి ఎంత నీరు వాడుకున్నప్పటికి నీళ్ళ పైపులలో కొంత నీరు ఎప్పుడూ అలా ఉంటూనే ఉంటుంది. అలాగే మన గాలి గొట్టాలలో కూడా ఎప్పుడూ అలా నిలువ ఉండే గాలి ఎంత అంటే 140 మిల్లి లీటర్లు. మనము పీల్చిన ప్రతి శ్వాసలో నుండి ఈ 140 మిల్లి లీటర్ల గాలి పోగా మిగితా గాలి మాత్రమే రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే వద్దకు చేరుతుంది. మామూలు శ్వాస తీసుకునే వారికి, దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకునే వారికి రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే దగ్గరకు వెళ్ళే రక్త పరిమాణములో ఎంత భేదం ఉంటుందో తెలుసుకుందాం.

4) **మామూలు శ్వాస తీసుకునే వారికి :** వీరు నిమిషానికి 20 శ్వాసలు తీసుకుంటూ, ప్రతి శ్వాసకి 300 మిల్లి లీటర్ల చొప్పున గాలిని పీల్చుకుంటే మొత్తము నిమిషములో ఊపిరితిత్తులలోనికి ఎక్కిన గాలి 6000 మిల్లి లీటర్లు. అంటే 6 లీటర్ల గాలి, గాలి గొట్టాలలో నిరుపయోగంగా ఉండిపోయే గాలి 140 మిల్లి లీటర్లు. ప్రతి శ్వాసలో నుండు 140 మిల్లి లీటర్లను తీసివేయాలి. అంటే 300-140 = 160 మిల్లి లీటర్ల గాలి ప్రతి శ్వాసకు రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే "ఆల్వియోల్స్ కు" చేరుతుంది. నిమిషానికి 20 శ్వాసలు లెక్క వేస్తే 20x160 = 3,200 మిల్లి లీటర్ల గాలి ప్రతి నిమిషానికి రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి వీరికి ఉపయోగ పడుతుంది. అంటే 3 లీటర్ల 200 మిల్లి లీటర్ల గాలి.

5) **దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకునే వారికి :** వీరు నిమిషానికి 10 శ్వాసలు తీసుకుంటూ, ప్రతి శ్వాసకి 600 మిల్లిలీటర్లచొప్పున గాలిని పీల్చుకుంటే మొత్తము నిమిషములో ఊపిరితిత్తులలోనికి ఎక్కిన గాలి 6,000 మిల్లి లీటర్లు. అంటే 6 లీటర్ల గాలి, గాలి గొట్టాలలో నిరుపయోగంగా

ఉండే 140 మిల్లి లీటర్ల గాలిని ఒక శ్వాసలో పీల్చిన గాలిలో నుండి తీసి వేయగా 600-140 = 460 మిల్లి లీటర్ల గాలి ప్రతి శ్వాసకు రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే "అల్వియోల్స్ కు" చేరుతుంది. నిమిషానికి 10 శ్వాసల చొప్పన అంటే 10x460 = 4,600 మిల్లి లీటర్లు. అంటే 4 లీటర్ల, 600 మిల్లి లీటర్ల గాలి ప్రతి నిమిషానికి రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మామూలు శ్వాసలు తీసుకున్న వారు, దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకున్నవారు ఇద్దరు కూడా నిమిషానికి ఊపిరితిత్తులలోనికి నింపిన గాలి మీరనుకున్నట్లు ఒక్కటే!. అది ఆరు లీటర్లు.కాని రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి వెళ్ళే సరికి చాలా భేదము ఉంది. అది 1,400 మిల్లి లీటర్లు. సుమారు 1.1/2 లీటర్ల గాలి ఒక నిమిషానికి తేడా వస్తున్నది. అంటే గంటకు 84 లీటర్ల గాలిని మామూలు శ్వాసలు తీసుకునే వారికంటే దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకునే వారికి ఎక్కువగా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి చేరుతున్నది. అలాగే 24 గంటలలో అయితే 2,016 (రెండు వేల పదహారు లీటర్ల) గాలిని మామూలు శ్వాసల వారికంటే దీర్ఘ శ్వాసల వారు అదనంగా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి పీల్చుకోగలుగుతున్నారు. అమ్మో ! ఎంత ఎక్కువో అనిపించవచ్చు.

6) ఏ మాత్రము పని చేయకుండా, అలుపు రాకుండా రోజంతా అలా కూర్చొని ఉండే వ్యక్తి నిమిషానికి 6 లీటర్ల చొప్పున ఒక రోజులో తన రెండు ఊపిరితిత్తుల ద్వారా పీల్చుకునే మొత్తము గాలి 8,640 లీటర్లు ఉంటుంది. శారీరక శ్రమ చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకోగలుగుతాడు. మామూలు శ్వాసలు తీసుకున్న దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకున్న ఒక రోజులో ప్రవేశించేది 8,640 లీటర్లు. ఇందులో రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి మామూలు శ్వాసల వారికి ఉపయోగపడేది ఒక రోజుకి 4,608 లీటర్లు. అదే దీర్ఘ శ్వాసల వారికి రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడానికి ఉపయోగపడేది. అయితే ఒక్క రోజుకి 6,624 లీటర్లు. మామూలు శ్వాసల వారికి, దీర్ఘ శ్వాసల వారికి శరీరములో ప్రాణ వాయువు వినియోగంలో ఒక రోజులో వచ్చే బేధము 2,016 లీటర్లు. పైన చెప్పిన బేధానికి ఇదంతా వివరణ గాలిని అందరం పీల్చుకోవడానికి పీల్చుకుంటున్నాము కాని, అందరికి పీల్చినది అంత రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడడం లేదు. దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకున్న వారికే పీల్చుకున్న గాలి వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం కలుగుచున్నది. నిమిషానికి 6 లీటర్ల గాలి పీల్చుకోవడం అనేది మన అందరి శరీరాలకు తప్పని సరి. శరీరానికి అంత అవసరమయ్యి నిమిషానికి అంత గాలిని కనీసం పీల్చుకుంటున్నది. ఊపిరి తిత్తులలో వచ్చే కదలికలను బట్టి కొందరు ఆ గాలిని 10 సార్లుగా పీలిస్తే, మరికొందరు 20 సార్లుగా పీలుస్తున్నారు. ఇంకొందరు 25 సార్లు కూడా తీసుకుంటున్నారు. ఇలా గాలిని ఎవరు ఎన్నిసార్లుగా తీసుకోవడం అనేది శారీరక శ్రమను బట్టి, ఆహారాన్ని బట్టి, ఆలోచనలను బట్టి, ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. తీసుకునే శ్వాసల సంఖ్యను బట్టి ప్రాణ వాయువు

వినియోగింపబడడం ఆధారపడి ఉంది. అలాగే ఆ శ్వాసలను బట్టే శక్తి, ఆ శ్వాసలను బట్టే ఆయుస్సు, ఆ శ్వాసలను బట్టే ఆలోచనలు, ఆ శ్వాసలను బట్టే ఆరోగ్యము మొదలగునవి అన్నీ ఆధారపడి ఉన్నాయి. మొత్తం శరీరము అంత ముఖ్యంగా ఆధారపడి నడుస్తున్నది ప్రాణవాయువు మీదే. అలాంటి విలువైన ప్రాణము విరివిగా అందాలంటే దీర్ఘ శ్వాసల ద్వారా అశనోత్పత్తి జరిపి ప్రాణుడికి ఆహారము అందించడమే పరిష్కారము. ఎక్కువ శ్వాసలతో ప్రాణ వాయువు మనలోకి చేరేది బహు తక్కువ. దానితో ప్రాణ వాయువు లోపాలు వచ్చి కణాలకు కావలసినంత ప్రాణ శక్తి అందక అన్నీ విషయాలలో అన్నీ అవయవాలలో రకరకాల నష్టాలు జరుగుతుంటాయి. ప్రతి చిన్న పని చేయడానికి కూడా ఎంతో అలసట చెందుతున్నారంటే దానికి ఎక్కువ ప్రాణ శక్తి లోపమే. వెనుకటి రోజులలో అయితే శారీరక శ్రమ చేయని పండితులు, జ్ఞానులు, రాజులు మొదలగు వారు శరీర సాధన కొరకు ఆసనాలు ప్రాణాయామాలు తప్పని సరిగా చేసి ఆ లోటును సరిదిద్దేవారు. కాబట్టి విజ్ఞులైన మీరు శ్రద్ధగా ఆలోచించండి.



23. ప్రాణ

(4వ భాగము)

1) సకల చరాచర సృష్టికి మూలమైన ప్రాణము అన్ని దేహములలోను వున్నది. అంతటా వ్యాపించి ఉన్నటువంటి ప్రాణున్ని, ఆత్మను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఈ మానవులకు అత్యవసరం. అందులో భాగంగానే **ఈ దేహములో ఉన్న ప్రాణాన్ని అన్వేషిస్తూ యోగులు, ఋషులు, మునులు, తపస్వులు తమ ప్రాణాయామం ద్వారా "మాడు" లోపల బ్రహ్మ రంధ్రమున్న చోట, చైతన్యపు వెలుగు ఉంటుందని దర్శించారు.** ఈ వెలుగువల్ల ప్రాణ శక్తి అనురంజితమై ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ప్రాణ ప్రవాహము వేలకొద్ది నాడుల్లో గుండా ఇంద్రియాలకు దేహానికి చైతన్యం ఉండేటట్లు చేస్తాయి. ఈ ప్రాణ శక్తి తాలుకు ఒక ముఖ్య ప్రవాహము మేరుదండం (వెనుబాము) లోపల సాగుతూ ఉంటుంది. వీటిలో సుషుమ్నే ప్రాణ శక్తికి ఆధారము. ఏ విధంగానైనా ప్రాణ ప్రవాహాన్ని సుషుమ్నలో సంచరించేటట్లు చేయగలిగేటట్లయితే తిరిగి దివ్య జ్ఞానం వస్తుంది. ఇందువల్ల ప్రాణ ప్రవాహాన్ని సుషుమ్నలో సంచరింప చేయగలిగే సాధనను యోగులందరు అన్ని విధాలుగా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. తల్లి కడుపులో ఉన్న బిడ్డ ప్రాణ ప్రవాహము ఇడ పింగళ నాడుల్లో ఉండదు. సుషుమ్నలోనే ఉంటుంది. గర్భము నుండి భూగర్భము మీద పడటంతోటే సుషుమ్న అడ్డుకుపోతుంది. ఆ ప్రాణ ప్రవాహము ఇడా పింగళ నాడుల్లోకి వచ్చి పడుతుంది. గర్భములో ఉన్నప్పుడు యోగిలా ఉన్నవాడు భూమిమీద పడి మట్టి కరిశాడు. ఈ మాట యోగ శాస్త్రములో కూడా ఉంది. సాధకులు ప్రాణాన్ని సుషుమ్నలోకి నడిపింప చేస్తుంటారు. ఫల స్వరూప ప్రాణము, మనస్సు సుషుమ్న లోపలి నుంచి బ్రహ్మరంధ్రములోకి ప్రవేశిస్తుంది. సుషుమ్నలోకి ప్రవేశించిన మీదట ప్రాణాని కుండే చంచలత పోతుంది. స్థిరత్వం వస్తుంది. అంతే కాకుండా ఈ స్థితిలో సాధకుడి మనస్సు పరమానందముతో మునిగిపోతుంది. అంతే కాకుండా కదలికలేని స్థిర సమాధిలో ఉండి పోతుంది. సాధకుడికి మేరు దండంలో ఉన్న దైవ శక్తి తాలుకు కాంతి అనుభవములోకి వస్తుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా తనలో ఉన్న మాయా ఆవరణ క్షయమై పోయిన మీదట అంతట ఆత్మ సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఆత్మ తాలూకు ప్రకాశ శక్తి విడుద లవుతుంది. **ప్రాణాయామం ద్వారా అశనోత్పత్తి జరిగి ప్రాణ స్వీకారము జరిగిన తరువాత ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరుగుతుంది. అపూర్వ శక్తి వికసిస్తుంది. అప్పుడు ప్రాణం ఆత్మతో ఒకటవుతుంది.** అందువల్ల యోగభ్యాసం చేయడం అందరి కర్తవ్యం. యోగ మార్గాన్ని విడిచి పెట్టి

కుటుంబాన్ని పాలించడం తగినది కాదని భీష్ముడు యుధిష్ఠిరునితో అన్నాడు. యోగి యాజ్ఞవల్క్యుడు ప్రాణాయామాన్ని ప్రశంసిస్తూ ఇలా అన్నాడు. ప్రాణాయామం చేసే సాధకులందరు ప్రాణాయామము ద్వారా పరమగతి పొందుతారు. అంతే కాకుండా ప్రాణాయామము లేనిదే నరక కూపము నుండి బయటపడే ఉపాయము ఏది లేదు అన్నారు. సంసారములో మునిగిన వ్యక్తికి సంసారాన్ని దాటడానికి పనికి వచ్చే ఏకైక సాధనం ప్రాణాయామము. ప్రాణాయామము ద్వారానే ప్రాణం విచ్చల విడిగా పోకుండా అడ్డగించడానికి వీలవుతుంది. ఇందువల్లే ప్రాణాయామ పరాయణుడై, ప్రాణము విచ్చలవిడిగా పోకుండా అడ్డగించడం, మనుషులందరికీ శ్రేష్ఠమైన కర్తవ్యం ఇదే. **ప్రాణాయామము తప్ప ఆత్మలో లీనం చేసే సామర్ధ్యము కలిగినది మరొకటి లేదు. బ్రహ్మతో కూడే స్థితి కలిగించ గలిగినది ప్రాణ కర్మ ఒక్కటే. ఇదే నిష్కామ కర్మ. ఇది తప్ప తక్కినవన్నీ సకామమైనవే. ఏ కర్మతో ఏ విధమైన కామ వాసన కలిసి ఉండదో అదే నిష్కామ కర్మ.** స్వతహాగా కోరిక లేనిదై సాగే ప్రాణకర్మ ఒక్కటే సత్కర్మ. పూజ్య కర్మ, సాత్విక కర్మ తక్కిన కర్మలన్నీ కోరికతో కూడినవి. స్వార్థంతో చేసేవి అవి రాజస కర్మలు. దీంతోపాటు హింసతో కూడి ఉండే కర్మలు తామస కర్మలు. కర్మ ఫలము మీద ఆశే బంధనానికి కారణము. కర్మ ఎన్నడు బంధనానికి కారణం కారాదు. శ్వాస ప్రశ్వాసల పని ఒక్కటే నిష్కామ కర్మ. ఏ విధమైన కోరిక ఉండటముకాని, ఉండక పోవడం కాని దాంతో ముడిపడి ఉండదు. మనము కోరిన, కోరక పోయిన శ్వాస ప్రశ్వాసల కర్మ నడుస్తూనే ఉంటుంది.

2) వర్తమాన చంచల మనస్సు ఉన్నంత కాలము సకామకర్మ తప్పకుండా ఉంటుంది. ఒక ప్రాణ కర్మ తప్ప తక్కిన కర్మలన్నీ మనస్సు ద్వారా పుట్టేవి కావడము వల్ల వాటిని సకామాలంటారు. మనసనేది ఒక ఇంద్రియం. ఇందువల్ల ఇంద్రియాల వల్ల పుట్టిన కర్మ ఏదీ నిష్కామము కాజాలదు. గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన నిష్కామ కర్మ ఈ ప్రాణ కర్మే. కాని విచారకరమైన విషయము ఏమిటంటే, సాధారణ మనుష్యుల లక్ష్యము దాని మీదకు పోనే పోదు. దాని మీద దృష్టి పెడదామని వాళ్ళు కోరనూ కోరరు. ఇంద్రియముల ద్వారా పుట్టే జ్ఞానము సాధారణ జ్ఞానము. ఇది మోక్షాన్ని కలిగించే జ్ఞానము కాదు. ఈ కారణంగానే వాళ్ళు తమను జ్ఞానుల మనుకొంటారు. నిజానికి ఇంద్రియాలవల్ల కలిగే జ్ఞానము పరమాత్మ జ్ఞానము కాదు. పరమాత్మను గురించి ప్రత్యక్ష జ్ఞానము లేకపోవడం వల్ల దేంట్లోనూ వివేక బుద్ధి లేదు. పరమాత్మ జ్ఞానము లేదు. ఇడా పింగళలకు అతీతంగా అంటే సుషుమ్నలో శ్వాస ఉన్నవాణ్ణే అసలైన జ్ఞాని అని అంటారు. పాలను చిలికినప్పుడు మొదట వెన్న బయటకు తీసి, నెయ్యి కాచినట్లే ప్రాణాయామము మథనం ద్వారా శ్వాస

నిశ్వాసలోంచి వెన్నలాంటి బ్రహ్మ బీజాన్ని తీయవలసి ఉంటుంది. కాని ఆ జీవుడికి ఆ వెన్న దొరకకుండా చేయాలని చూస్తుంది. ఇక్కడ సాధకుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రాణాయామాన్ని "గాలిపని" అని చెప్పి అవే హేళన చేయడము గాని, ఉపేక్షించడం గాని ఉచితము కాదు. ప్రాణాయామమే సర్వ సమ్మతము, శ్రేష్ఠము అయిన సాధనా మార్గము రాజ మార్గము. ప్రాచీన కాలములో ఋషులు మొదలగువారు ఈ మార్గములో పయనించి ఈ ప్రాణాయామమే చేసారు. అదే చేయాలని ఉపదేశించారు. చిలుక మాదిరిగా మంత్రాలు వల్లించినంత మాత్రాన అది జపము అయిపోదు. మంత్రమంటే ఏమిటి ? దీని గురించి పార్వతీ దేవి ఆ మహాదేవుణ్ణి అడిగినప్పుడు ఆయన ఇలా చెప్పారు. "**శివాది కృమి పర్యంతం ప్రాణినాం ప్రాణవర్ధనమ్**, **నిశ్వాసః శ్వాస రూపేణా మంత్రోహ్యా వర్తతే ప్రియే**" అంటే శివుడు మొదలుకొని క్రిమి కీటకాల వరకు అన్నీ ప్రాణుల దేహాల్లోను నిరంతరం సాగుతూ ఉండే నిశ్వాసే మంత్రం. నిశ్వాస అంటే శ్వాసలేని అవస్థ. అంటే స్థిరావస్థ. వస్తూ పోతూ నిరంతరం ఆడుతూ ఉన్న శ్వాస ప్రశ్వాసలకు ప్రాణా కర్మ చేయడము వల్ల స్థిరావస్థ కలగడమే నిశ్వాసము. అంటే శ్వాస లేకపోవడమే. అదే మంత్రము. ఈ మంత్రము ప్రాణ కర్మ చేస్తుంటే కర్మకు అతీతమైన అవస్థలో ఏర్పడుతుంది. దాన్ని నోటితో కాని, మనసులో కాని జపించవలసిన అవసరము లేదు. మంత్రం అనేది ఉచ్చరించే శబ్దము ఏదీ కాదు. అది ఇంద్రియాలు చేసే ఒక రకమైన మోసం మాత్రమే. సాధకుని బాహ్య ధ్యానములో ఆసక్తుణ్ణి చేసి ఆత్మ ధ్యానము లేకుండా చేస్తాయి.

3) ఈ ప్రాణాయామాన్ని గురించి శాస్త్రము ఇలా చెపుతుంది. "**ప్రాణాయామో మహో ధర్మో వేదానా మప్యగోచరః. సర్వ పుణ్యస్య సారోహి పాపరాశితులానలః**" అంటే ప్రాణాయామము వేదాలకు కూడా అగోచరంగా ఉండేటంతటి మహా ధర్మమూ. ఇది పుణ్యాలన్నింటికి సారము. పాపాలన్నింటికి వినాశకము. దీని ద్వారా కోట్లకొద్ది దుష్కర్మలూ, పూర్వజన్మల సర్వపాపాలు నశించి పోతాయి. ప్రాణాయామము అభ్యాసము చేసిన వాళ్ళు ధన్యులవుతారు. కాని విచారించవలసిన విషయ మేమిటంటే, చాలామందికి. ఈ ప్రాణాయామాన్ని గురించి కారణము లేని భయాలున్నాయి. ప్రాణాయామము చేసే ఉపకారాన్ని తెలుసుకోరు. ప్రాణాయామము ద్వారా మనస్సు తాలూకు శూన్య మార్గములో సంచరించ డానికి శక్తి కలుగుతుంది. అన్ని రకాల రోగాలు సరి అయిన పద్ధతిలో చేస్తే నాశనమవుతాయి. పరమాత్మ ప్రాప్తి పొందే శక్తి కలుగుతుంది. అంతే కాకుండా మనస్సుకు అనంతమైన శక్తి వికసించి దివ్యజ్ఞానము కలగడంవల్ల అపారమైన ఆనందం కలుగుతుంది. ప్రాణాయామం సాధనే రాజ మార్గము. దీనిని అందరూ ఆచరించు అవకాశం కలదు. గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు ఇలా చెప్పాడు. "**సహజం కర్మ కౌంతేయ సదోషమపి న త్యజేత్. సర్వారంభా హి దోషేణ ధూమేనాగ్ని**

రివావృతా: ” సహజం అంటే సులువైనది (easy) అని కాదు అర్థము. **సహజం అంటే పుట్టుకతో వచ్చినదని, దాన్ని పొందడానికి ఏ విధమైన కష్టము కాని, ప్రయత్నమూ కాని చేయ నక్కర లేదు**. కర్మలన్నీ ప్రారంభములో పొగ కమ్మిన నిప్పులాగ దోషముతో నిండి ఉంటాయి. అలాగే ఈ సహజ కర్మ రూపమైన ప్రాణకర్మ కూడా మొదట్లో దోష యుక్తంగా జరిగినప్పటికీ కూడా దాన్ని విడిచి పెట్టడం ఎన్నడు ఉచితము కాదు. ఈ ప్రాణాయామము చేయవలసినదే. సహజ కర్మ రూపమైన ధ్వని ఈ శరీరములోనే ఉంది. హృదయములో శబ్దము దానంతటఅది ఎప్పుడు అవుతూనే ఉంటుంది. నోటితో అరువ వలసిన అవసరము ఏమి లేదు అని కబీర్ మహాత్ముడు చెప్పాడు.



23. ప్రాణ

(5వ భాగము)

1) ప్రతి జీవి యొక్క ఆయుర్దాయము శ్వాసలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏ జీవికి శ్వాసలు తక్కువగా ఉంటాయో ఆ జీవికి ఆయుస్సు ఎక్కువగాను, ఏ జీవికి శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉంటాయో ఆ జీవికి ఆయుస్సు తక్కువగాను ఉంటుంది. ప్రతి జీవికి జీవిత కాలములో ఇన్ని శ్వాసలు తీసుకోవాలని, ఆ శ్వాసల సంఖ్యను ఆ సృష్టికర్త ముందే నిర్ణయిస్తాడని మన పెద్దలు అంటూ ఉంటారు. ఆ ఇచ్చిన శ్వాసలను (కోటా లేదా రేషన్) త్వరగా తీసేసుకున్నట్లయితే మనము త్వరగా పైకి వెళ్లిపోతాము. అదే శ్వాసలను పొదుపు చేసుకుంటూ, దీర్ఘముగా గతులు నడిపినచో తక్కువ శ్వాసలను రోజుకి తీసుకుంటూ ఉంటే ఎక్కువ కాలం జీవించవచ్చు. మనిషికి నిమిషానికి 16 నుండి 18 శ్వాసలు ఉంటాయని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రములో వ్రాసి ఉంటుంది. మనిషి నిమిషానికి 18 శ్వాసలు తీసుకుంటే ఎంత ఆయుస్సు ఉంటుందో ఆలోచిద్దాము. నిమిషానికి 18 శ్వాసలు అయితే ఒక గంటకు 1080 శ్వాసలు అవుతున్నాయి. ఈ లెక్కన రోజుకి 25,920 శ్వాసలు అవుతున్నాయి. ఇన్ని శ్వాసలు రోజుకి తీసుకుంటే మనిషి ఆయుస్సు 80 సంవత్సరాలు అని చెబుతారు. మనకు తెలిసి మనిషి పూర్తి ఆయుస్సు 100 సంవత్సరాలు. అలా అంతకాలము మనము జీవించాలంటే నిమిషానికి 15 శ్వాసలు కంటే తక్కువగా తీసుకోగలిగితే రోజుకి 21,600 శ్వాసలు అవుతున్నాయి.. నిమిషానికి 15 శ్వాసలతో మనిషి 100 సంవత్సరాలు పూర్తిగా జీవించవచ్చని శాస్త్రం చెబుతుంది. ప్రస్తుతము భారతీయుడి సగటు ఆయుర్దాయం 55 సంవత్సరాల నుండి 60 సంవత్సరాలుగా నిర్ణయించడమైనది. అంటే ప్రస్తుతము మన శ్వాసలు 21 నుండి 22 వరకు నిమిషానికి నడుస్తున్నాయి. దీన్నిబట్టి నిమిషానికి 21 శ్వాసలు చొప్పున రోజు మొత్తములో 30,240 శ్వాసలు తీసుకుంటున్నాడు. అంటే రోజుకి 8,640 శ్వాసలు ఎక్కవసార్లు తీసుకోవడము వలన ఆయుర్దాయం 100 సంవత్సరాల నుండి 55-60 సంవత్సరాలకు వచ్చేసింది. మరికొంతమంది నిమిషానికి 25-28 శ్వాసలు తీసుకునే వారు కూడా ఉంటారు అలాంటి వారు ఇంకా ముందే కాలం చేస్తారు. శ్వాసలను బట్టి జీవుల ఆయుస్సు ఏ విధంగా ఉంటుందో చూడండి 1) కుక్క – నిమిషానికి 28-30 శ్వాసలు తీసుకుంటే, దాని ఆయుస్సు 14 సంవత్సరాలు. 2) గుఱ్ఱం – నిమిషానికి 20-22 శ్వాసలు తీసుకుంటే, దాని ఆయుస్సు 40 సంవత్సరాలు. 3) మనిషి – నిమిషానికి 15-16 శ్వాసలు తీసుకుంటే, అతని ఆయుస్సు 100 సంవత్సరాలు. 4) పాము – నిమిషానికి 7-8 శ్వాసలు తీసుకుంటే, దాని

ఆయుస్సు 150 సంవత్సరాలు. 5) తాబేలు - నిమిషానికి 4-5 శ్వాసలు తీసుకుంటే, దాని ఆయుస్సు 200 సంవత్సరాలు. మన ఋషులు ప్రాణాయామము ద్వారా దీర్ఘ శ్వాసలు అలవాటు చేసుకొని దీర్ఘకాలం జీవించడం తెలుసుకున్నారు. 200-300 సంవత్సరాలు తేలికగా జీవించగలిగారు. వారు నిమిషానికి 5-6 శ్వాసలు తీసుకునేవారని చరిత్రలో చాల గ్రంథాలలో వుంటుంది. నిమిషానికి 4 శ్వాసలతో గడిపేవారు కూడా వుంటారు. శ్వాసలకు, గుండెకు అవినాభావ సంబంధము వుంది. ఒక శ్వాసకు 4 సార్లు గుండె కొట్టుకుంటుంది. అంటే 1:4 అని అర్థం. శ్వాసలను తగ్గిస్తే గుండె కొట్టుకోవడము కూడా తగ్గుతుంది. మన లెక్క ప్రకారము నిమిషానికి 22 శ్వాసలు అంటే 88 సార్లు గుండె కొట్టుకొంటుంది అని అర్థం. ఎక్కువసార్లు గుండె కొట్టుకుంటే ఆయువు తక్కువై పోతుంది. మన ఆయువు అనేది శ్వాసలను బట్టి ఆధారపడివుంది. కాబట్టి తక్కువ శ్వాసలను తీసుకుంటే మంచిది. తక్కువ శ్వాసలలో ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకో గలిగితే మనకు ఆయుర్దాయము పెరగడమే కాకుండా, ఆరోగ్యము, ఆనందము, నిర్మలత్వము మొదలగునవి కూడా లభిస్తాయి. జీవితము ఎంతో సుఖమయంగా సాగుతుంది. ఇలాంటి ఆనందమయ దీర్ఘకాలపు జీవనానికి దీర్ఘ ప్రాణాయామము ఎంతో సహాయము చేయగలదు. బ్రహ్మంగారి కాలజ్ఞానములో మనిషికి పూర్తి ఆయువు ఇంకా రాను రాను దిగజారి ప్రస్తుతం ఉన్న 55 సంవత్సరాల నుండి 16 సంవత్సరాల దిగజారుతుంది అని చెప్పబడింది. అలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడకుండా దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని తోడుచేసుకొని, ఆహార నియమాలను పాటిస్తే మనిషి ఈ వాతావరణ పరిస్థితులలోకూడా 100 సంవత్సరాల పైబడి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. అలాంటి చక్కని జీవనాన్ని అలవాటు చేసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.

2) **శ్వాసలకి, మనస్సుకి ఉన్నసంబంధం:** శ్వాసలకి, మనస్సుకి చాల దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఈ రెండింటిని సంబంధం ఎలాంటిదంటే గాలికి, అగ్నికి ఉన్న సంబంధం లాంటిది. గాలి పెరిగితే అగ్ని పెరుగుతుంది. అదే విధముగా శ్వాసలు పెరిగితే మనస్సు చంచలంగా ఉంటుంది. గాలి నిలకడగా ఉంటె అగ్ని నిలకడగా ఉంటుంది. అలానే శ్వాసలు స్థిరంగా ఉంటె మనస్సు స్థిరంగా ఉంటుంది. నిమిషానికి 15 శ్వాసల కంటే తక్కువ తీసుకోగలిగినప్పుడు మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది. నిమిషానికి 18 అంతకంటే ఎక్కువ అయినప్పుడు అలజడిగా, ఆలోచనలు ఎక్కువగా వస్తూ ప్రశాంతత లోపిస్తుంది. శ్వాసలు తగ్గితే మనస్సు బాగుంటుంది. మనస్సు బాగుంటే శ్వాసలు తగ్గుతాయి. అలాగే శ్వాసలు పెరిగితే మనస్సు బాగోదు. మనస్సు బాగోపోతే శ్వాసలు మరల పెరుగుతాయి. మనస్సుకి శ్వాసలకు ఉన్న అవినాభావ సంబంధం అటువంటిదన్నమాట. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించిన మన యోగులు మనస్సును అరికట్టాలంటే శ్వాసలను అరికడితే

సరిపోతుందని చెప్పారు. గౌతమ బుద్ధుడు కూడా ఈ విషయాన్ని తెలుసుకొని శ్వాస ద్వారా మనస్సును, ఆలోచనలను స్వాధీనము చేసుకోవచ్చనే ధ్యాన ప్రక్రియను అమలు చేశాడు. గాలి పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు మనకు తెలుస్తున్నది అంటే ఆ సమయములో మనస్సుకు నిలకడ తక్కువగా ఉంటుంది. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు వల్ల మనకు తెలియనంతా నెమ్మదిగా, దీర్ఘంగా గతా గతులు జరిగేటప్పుడు మనస్సు అంతర్ముఖం అవుతుంది. ఆ స్థితిలో మన మనస్సు ఎలా చెబితే అలా వింటుంది. మన మనస్సుకు ఇలాంటి స్థితి రావాలంటే, శ్వాస క్రియలో మార్పు రావాలి. ధ్యానము చేయడం ప్రారంభించిన 5, 10 నిమిషాలలో కొంతమంది బాహ్య ప్రపంచాన్ని వదిలి వేస్తారు. ఆ స్థితిలో వారి శ్వాసలు అంత నెమ్మదిగా తెలియకుండా జరుగుతాయి. ఆ సమయములో శ్వాసల సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఆహార నియమాలు బాగా పాటిస్తూ ధ్యానం చేసేవారికి ధ్యానములో 8 నుండి 10 శ్వాసలు మాత్రమే నడుస్తాయి. ఇంత తక్కువ సంఖ్యలో శ్వాసలు నడిస్తే ఆ ధ్యానం నుండి లేవబుద్ధి కాదు. ఒక ఆవును ఎటూ పరుగులు తీయకుండా కట్టి వేయాలంటే గట్టి తాడు ఒకటి ఉంటే సరిపోతుంది. అలాగే పరిగెత్తే కోతిలాంటి మనస్సును కట్టి వేయాలంటే తక్కువ శ్వాసలతోనే అది సాధ్యం. ఏపూట మీలో బాగా తక్కువ శ్వాసలు నడుస్తూ ఉంటాయో ఆ పూట మీకు తెలియకుండా మనస్సు స్థిరంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ శ్వాసలు పెరుగుతాయో అప్పుడే బద్ధకం, నీరసం, మత్తు మొదలగునవి మీకు తెలియకుండా వచ్చేస్తాయి.

3) ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించిన మన పూర్వీకులు మనస్సును చెప్పు చేతుల్లో ఉంచుకొని మానసిక శారీరక సౌఖ్యాలను పొందడం కొరకు ఆహారాన్ని యుక్తమైనది తినేవారు. అనుకూలమైనఆహారాన్నితీసుకొనిఆనందాన్నిపొందగలిగేవారు.దీనిద్వారాశ్వాసక్రియ మనకు తెలియకుండా 24 గంటలు ప్రశాంతంగా సాగుతుంది. మనము ఇప్పటివరకు శ్వాసక్రియ తగ్గితే మనస్సు ఎలా అణిగి ఉంటుందో తెలుసుకున్నాము. అలాగే ఇప్పుడు మనస్సు అదుపు తప్పితే శ్వాస క్రియ ఎలా తప్పుతుందో తెలుసుకుందాం. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు శ్వాస క్రియ కూడా బాగా నెమ్మదిగా నడుస్తుంది. ఎప్పుడైతే మనస్సులో అలజడులు ప్రారంభం అవుతాయో అక్కడ నుండి శ్వాసక్రియ ఎక్కువసార్లు తీసుకోవడం మొదలవుతుంది. కోపాలు వచ్చినప్పుడు, పోట్లాడుకున్నప్పుడు, భయం వేసినప్పుడు వెంటనే శ్వాసలో మార్పు వచ్చి ఎగ శ్వాస నడుస్తుంది. అంటే శ్వాస తీసుకొనేటప్పుడు గుండె, ఛాతీ పైకి బాగా లేస్తూ దిగుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు శ్వాసలు సుమారుగా నిమిషానికి 25 నుండి 30 వరకు ఉంటాయి. ఛాతీ అలా ఎగరడాన్ని ఎవరిలో మనం చూసిన మనస్సు అలజడిలో ఉన్నాడని తేలిపోతుంది. మనస్సులో ఇలాంటి ఆందోళనలు చెలరేగిన వెంటనే రక్తం లోనికి "ఎడ్రినలిన్"

అనే హార్మోను విడుదల అవుతుంది. ఆ హార్మోను ప్రభావం వలన గుండె కండరాలు సంకోచించుకుంటాయి. గుండె వెంటనే దడదడా కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే గుండె ఎక్కువగా కొట్టుకుంటుందో దాని కనుగుణంగా శ్వాస క్రియ పెరుగుతుంది. నిమిషానికి 100 సార్లు గుండె కొట్టుకుంటే 25 సార్లు శ్వాసలు ఆడతాయి. ఇంకా భయం, గొడవ ఎక్కువగా ఉంటె 150 నుండి 200 సార్లైనా గుండె కొట్టుకుంటుంది. అప్పుడు పై శ్వాసలు నడుస్తూ, నిమిషానికి 40, 50 సార్లు ఊపిరితిత్తులు కొట్టుకుంటూ ఉంటాయి. ఇలా శ్వాసలు పైపైన ఉన్నప్పుడు సరిపడినంత ప్రాణవాయువు రక్తానికి చేరదు. అందుకే కోపాలు, చిరాకులు వచ్చినప్పుడు మనకు తెలియకుండా నీరస పడిపోతాము. ఇలాంటి పోట్లాటలు, కోపాలు, చిరాకులు, భయాలు మొదలగునవి రోజులో ఒక్కసారి వస్తే ఆ హార్మోను ప్రభావం రక్తంలో ఎన్నో గంటలు ఉండి, శ్వాసక్రియను, గుండె పని తీరును పూర్తిగా మార్పు చేస్తాయి. అందుచేతనే మన పెద్దలు తన కోపమే తన శత్రువు అంటారు. కోపమనేది శ్వాసక్రియకు ముఖ్యముగా ఎంతో హాని కల్గిస్తుంది. శ్వాసలు తగ్గితే మనిషికి కోపము తగ్గిపోతుంది. కోపములో ఉన్న మనిషి ఇలా అంటూ ఉంటాడు. నాకు కనుక కోపము వచ్చిందటే నేను మనిషిని గాదు. నేను ఏమి చేస్తానో నాకే తెలియదు. మనిషిని పశువును చేసేది కోపమే. మనమేమిటో కూడా మనకు తెలియకుండా చేస్తుంది. ఎవరు మనల్ని ఎలాంటి మాటలన్నా పట్టించుకోకపోతే మనము బాగుపడుతాము. ఒక తడవ బుద్ధుడిపై చాలామంది వెళ్లి చాలాసేపు తిడుతుంటారు. బుద్ధుడు ఏమి జవాబు చెప్పడు. అప్పుడు వారంటారు ఇంతసేపటి నుండి తిడుతున్నా నీకు అవి ఎక్కడము లేదా? నీవు అసలు మనిషివా కాదా? అని గట్టిగా అరుస్తారు. అప్పుడు బుద్ధుడు ఇలా చెపుతాడు. "మన ఇంటికి అతిథి వచ్చినప్పుడు మనము ఆహ్వానిస్తే లోపలకు వస్తాడు లేదా ఆహ్వానించకపోతే తిరిగి వెనక్కి వెళ్లి పోతాడు గదా! అలాగే మీరన్న మాటలను నేను స్వీకరిస్తే అవి నన్ను చేరి బాధిస్తాయి. లేదా నాలో కోపాన్ని పెంచుతాయి. నేను మీరన్న మాటలను స్వీకరించడము లేదు. అప్పుడు అతిథి తిరిగి వెనక్కి వెళ్ళినట్లుగానే ఆ మాటలు మిమ్మల్ని చేరతాయి తప్ప నన్ను ఏమి చేయలేవు. నాకు వాటికి ఏమి సంబంధము లేదు" అని బుద్ధుడు వారికి సమాధానం ఇస్తాడు. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవాలంటే ముందు శ్వాసలను స్వాధీనము చేసుకోవడం అనేది సులువైన మార్గము, ఫలితాన్నిచ్చే మార్గం, సరియైన మార్గము అని మరువవద్దు.



23. ప్రాణ

(6వ భాగము)

"ప్రాణ మయం జగత్"

1) ప్రతి మనిషి ఏదో ఒక ప్రకారంగా భగవంతుణ్ణి ఉపాసిస్తూ ఉంటాడు. ఒకరు తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. ఒకరు దేవతలకు పూజ చేస్తారు. ఒకరు జీవుల సేవ జేస్తారు. ఒకరు గుడికి ఎదురుగా నిలబడి దండము పెడతారు. ఇంకా చెప్పాలంటే ఏది చెయ్యనని చెప్పేవాడు కూడా ఏదో ఒక చిన్న చిక్కులలో పడ్డాడంటే, ఓ భగవంతుడా రక్షించు అంటూ ఆయనకు మొరపెట్టుకుంటాడు. ఈ ప్రకారంగా ప్రతి యొక్క వ్యక్తి ఏదో ఒక విధంగా ఈశ్వరుడి శరణు వేడుకుంటూనే ఉంటాడు. భోజనము చేయకుండా ఎవరైనా ఎలా జీవించలేరో కనీసము రోజుకు ఒకసారి అయినా అన్నము తినవలసిన అవసరము ఎలా పడుతుందో సరిగ్గా అలాగే భగవంతుడి ఉనికిలోనే అన్నింటి ఉనికి ఉన్నదీ. ఇందుచేత అతడు ఆయన్ని ఒకసారి స్మరించు కోవాల్సి ఉంటుంది. భగవంతున్నీ ప్రాప్తింపచేసుకో గలిగే ఉపాయాన్ని సాధారణ మనుష్యులు "**ధర్మము**"గ పరిగణిస్తారు. సహజంగా ప్రతి ఒక్కరి మనసులోనూ కొన్ని ప్రశ్నలు తలెత్తు తుంటాయి. "**ధర్మము**" **అంటే ఏమిటి? భగవంతుడంటే ఎవరు? అయన ఎక్కడ ఉంటాడు? కానరాని దేవుణ్ణి ఎలా పొందగలుగుతాము? దేవుణ్ణి శరణు పొందుటెట్లు? అనే ప్రశ్నలు ఉద్భవిస్తాయి**. "**ధారయతీతిధర్మః**" **అనగా ఏది జీవులను ఉద్ధరించునో, ఈ జగత్తును ఏది ఉద్ధరించుచున్నదో అది "ధర్మము.**" అదే దైవిక శక్తి. దానిని శరణు పొందుడు. అది మిమ్ములను రక్షించును. దేవుడన్నను, ధర్మమన్నను ఒక్కటే. అందువల్లనే బుద్ధుడు "**ధర్మం శరణం గచ్ఛామి**" అని బోధించినారు. దేవుడు కానరాకున్నను ఆయన సృష్టి యందున్న సంఘము (ప్రాణి సముదాయము) కానవచ్చును. "**సంఘం శరణం గచ్ఛామి**" దానినే శరణు పొందుడు. అనగా దానినే సేవించండి. అదియే దైవపూజ. దేవుడు సర్వాతీతుడు అని బోధింపబడినది. "**బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి.**" ఇచ్చట తననే శరణు పొందుడని చెప్పుకొనలేదు. **బుద్ధుడనగా జ్ఞాని**. తాను ఇరువది నాల్గవ బుద్ధుడనని, తనకంటే ముందు ఇరువది ముగ్గురు బుద్ధులు మార్గదర్శకులై వచ్చిపోయినారని అతడు చెప్పెను.

2) సాధారణ మనుష్యులకు యథార్థ "ధర్మాన్ని" గురించి పూర్తిగా తెలువదు. ఈ రోజుల్లో వేరు వేరు ధర్మ (మత) సంప్రదాయాల ద్వారా రకరకాల ధర్మ కథలు విని ఇది ఎలాంటి ధర్మమో సరిగ్గా తెలుసుకోవడము చాలా కఠినం అవుతుంది. అన్నీ ధర్మ

సంప్రదాయాలు తమ తమ దళాలకు బలము చేకూరాలనే ఆత్రతపడుతున్నాయి. కాని ధర్మమెప్పుడు కూడా వేరు వేరుగా ఉండజాలదని, వేరు వేరుగా ఉంటుందనే భావనే అధర్మమని, దానికి వ్యతిరేకతే అంటే అభిన్నత్వమే. ధర్మమని ఒక్కసారి కూడా మనము అనుకోము. అన్ని జీవులను ధరించేది, పోషించేది అదే ధర్మమూ. అన్ని జీవుల్ని ధరిస్తున్నదీ, పోషిస్తున్నది ఎవరు? అన్నం అన్ని జీవుల్ని ధరించి పోషిస్తున్నది కదా అంటే అది సరికాదు. ఎందుకు అంటే అన్ని జీవుల అన్నము ఒకే విధంగా లేదు. కొన్ని జీవులు గడ్డి మేస్తాయి. కొన్ని జీవులు మాంసము తింటాయి. ఇలా రక రకాలు. ఇందుచేత భిన్నత్వము ఉండటము వల్ల, అన్నము ధర్మము కాజాలదు. పోనీ ఒకవేళ నీరే అన్ని జీవుల్ని ధరస్తున్నది, పోషిస్తున్నది అందామనుకుంటే అది సరికాదు. ఎందుకంటే చచ్చినవాడి శవములో కూడా నీరు ఉంటుంది. అంటే శవములోకి కాస్తా నీరు ప్రవేశ పెట్టినప్పుడు వాడు బ్రతికేటట్టు అయితే నీరు ప్రాణిని ధరించడములో సమర్ధమవుతుంది. అలా జరగనప్పుడు నీరు ధర్మము కాజాలదు. పోనీ గాలి అన్ని జీవుల్ని ధరిస్తున్నదని అందామా అంటే ఇదీ సరికాదు. ఎంచేతంటే మృత దేహములో కూడా గాలి ఉంటుంది. లోపల గాలి లేకపోతే బయటి గాలి ఒత్తిడి వల్ల అణిగిపోతుంది. అంటే కాస్త గాలి బయటి నుంచి పీనుగు లోపలికి ప్రవేశించినప్పుడు మళ్ళీ బ్రతికేటట్టు అయితే ఆ గాలే ధర్మ మనిపించుకుంటుంది. అలా జరగనప్పుడు గాలికూడా ధర్మము కాజాలదు. **ఇందువల్లనే సమస్త ప్రాణులలోనికి చేతనా చేతనాలలోనికి ప్రవేశించి సర్వ జీవుల్ని, సర్వ భూతాల్ని ధరించి పోషించే మహా వస్తువే ''ధర్మము'' అనిపించుకొంటుంది. అదే అన్ని ఘటాలలోను అంటే అన్ని దేహాలలోను, ''ప్రాణ'' రూపములో వెలుగొందుతూ ఉంది. ఇందువల్ల అదే అందరు ఉపాసించ వలసిన ఏకైక దేవత ''ప్రాణేన ధార్యతే లోకః. సర్వం ప్రాణమయం జగత్'' (అధర్వణ వేదం). ప్రాణమే అన్నింటిని ధరించి యున్నది. అన్నింటిని నిలబెడుతున్నది ప్రాణమే. అంతటా ప్రాణము నిండియున్నది. ఇందుచేత ప్రాణమే ధర్మము.**

3) అది హిందువు కాదు, ముసల్మాను కాదు, క్రైస్తవము కాదు, బౌద్ధము కాదు, అది స్త్రీ కాదు, పురుషుడూ కాదు, అది దేహం అంతకంటే కాదు. అది ఎప్పుడూ దేంట్లో ఉంటే ఆ సమయంలో అది అదే అవుతుంది. కాని అది దేంట్లో ఉంటే అది అయిపోదు. హిందూ, ముస్లిమ్, క్రైస్తవ, బౌద్ధాదు లన్ని ధర్మం కావు. వేరువేరు సంప్రదాయాలు. కాని ప్రాణ రూపి ధర్మం తర్కానికి అన్ని సంప్రదాయాలకు అతీతమైనది. అది అన్ని సంప్రదాయాలలోనూ ఉంది. కాని దాంట్లో ఏ సంప్రదాయము లేదు. అన్ని దేహాల్లోనూ ప్రాణం ఉంటుంది. కాని ఏ జీవికి ఆ ప్రాణం మీద లక్ష్యం ఉండనట్లు, జీవికి ఆ ప్రాణం మీద లక్ష్యం లేకపోవడం వల్ల ఆ జీవి ప్రాణంలో ఉండడం లేదు. అదే ప్రకారంగా అది అన్ని సంప్రదాయాల్ని విడిచిపెట్టిన తరువాత కూడా అన్నీ సంప్రదాయాలు దాంట్లో అంతర్భూతంగా లేవు. సంప్రదాయాలు

అనేకం కావడం వల్ల అవి ధర్మం కాజాలవు. పైగా ఒక్కొక్క సంప్రదాయానికి అనేక ఉప సంప్రదాయాలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. నేను ఫలానా మహాత్ముడి అనుయాయిని, లేదా నేను శాక్తుణ్ణి, శైవుణ్ణి, వైష్ణవుణ్ణి అంటూ చెబుతూ ఉండడం కద్దు. ఇవి కూడా చాలా ఉండడం వల్ల ధర్మం కాజాలవు. పరస్పర మతాంతరాలు కారణంగా సంప్రదాయాల్లో కాని, దళాల్లో కాని వర్గాలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇవి తమ తమ దళాల బలంకోసం తమ తమ మతాల ప్రచారం చేస్తూ ఉంటాయి. ఈ అన్ని దళాల ఉనికినీ స్థిరపరచడం కోసం "సంధ్యావందనం చెయ్యి", "పూజ చెయ్యి", "జపము చెయ్యి" అంటూ రకరకాల ఉపదేశాలు చేస్తూ ఉంటారు. కాని వీటినన్నింటిని చేయించేది ఏమిటో ఎవరూ ఆలోచించరు. ధర్మం (మతం) అనేది ఆచారం కాని అనుష్ఠానం కాని ఏది కాదు. యజ్ఞం కాదు. నీతిబోధ కాదు. నియమాల సంకెల కాదు. అనుశాసనం కాదు. భక్తి ప్రేమ, దయ, దానం ఏవి కాదు, కర్తవ్యం కాదు, జ్ఞానం కాదు, అజ్ఞానం కూడా కాదు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే కేవలం ఏ యొక్క బాహ్య అనుష్ఠానము ధర్మం కాదు. జగత్తులో అన్నీ ధర్మం నుంచి పుట్టినవే. ధర్మంలో ఉన్నవే వీటన్నిటి లోపల ధర్మం విరాజమానమై ఉంది. కాని వీటి ఉనికి ధర్మంలో లేదు. ధర్మం అస్తిత్వంలోనే వీటి అస్తిత్వం ఉంది. ఇవి వేరు వేరు దేశాల్లో లేదా వేరు వేరు జీవుల్లో వేరు వేరుగా ఉండవచ్చు, కాని ధర్మం అన్ని దేశాలలోను, అన్ని జీవులలోను ఒక్కటే ఉంది. అది ఎక్కడా వేరు వేరుగా కనిపించదు. ఎందుకంటే అన్నిటిలోనూ ప్రాణరూపమైన ధర్మం ఉంది. మనుష్యులు మొదలుకొని, క్రిమికీటకాలు, పక్షులు, వృక్షాలు, రాళ్ళు రప్పలు మొదలైనవి వాటన్నిటిలోనూ ఉంది ఒకటే ధర్మం. ఎందువల్లనంటే అన్నింటిని ప్రాణరూపమైన ధర్మమూ ఒక్కటే ధరించి ఉన్నది కనక, పోషిస్తూ ఉన్నది కనక ప్రాణులన్నింటిలోనూ ఒకే ధర్మమూ ఉంది. మనిషి అల్పత్వమువల్ల ధర్మాన్ని వేరు వేరుగా ఉన్నట్లు భావించడము జరుగుతుంది. బయట ఉండే వాటిని మనము వేటి వేటిని ధర్మమని అంటున్నామో, నిజానికి అవి మానవ సమాజ క్రమశిక్షణ కోసము తప్పనిసరి అయినవి. మనిషి సమాజ ఆజ్ఞను మన్నించి నడచుకుంటూ ఉంటాడు. అది మనిషి సృష్టించినది. ఆ ఆజ్ఞలు కూడా వేరు వేరు దేశాలలో వేరు వేరు తీరుగా వున్నాయి. కాని జీవ జంతువులకు సమాజ మన్నది ఏదీలేదు. ఇందువల్ల వీటికి సమాజ ఆజ్ఞ కూడా లేదు. అయితే ఈ కారణము వల్ల వాటికి ధర్మమూ లేదా అని అనవచ్చు. అలా లేకుండా ఉండదు. జంతువు కూడా ఏ ప్రేరణవల్ల తన సంతానాన్ని ప్రేమిస్తున్నది? ఆ ప్రేరణ పుట్టే కేంద్రమే ధర్మము. ఇందువల్లనే అన్నీ జీవులలోను ఒక్కటే ఉన్న ధర్మమే ధర్మము. అందువల్ల ధర్మము మీద మనకు ఇంత ప్రేమ. ఎందుకంటే ధర్మమే అన్నింటికీ జీవనము. ధర్మమే అన్నింటికీ ప్రాణము. ధర్మము లేనిదే ఎవరూ ఒక్క క్షణము కూడా జీవించి ఉండలేరు. పుట్టినది ప్రతిది గిట్టక మానదని మనకు

కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. ఈనాడు వున్న సంప్రదాయాల సమూహాల పుట్టుక ఎవరో ఒక మహాపురుషుడి వల్ల జరిగిందే. ఇందువల్ల ఏనాడో ఒక నాటికి ఇవి పోక తప్పదు. ఇవి అస్థిరమైనవి కావడము చేత ఇవన్ని కూడా ధర్మము కాజాలవు. అసలైన యథార్థ ధర్మానికి పుట్టుకలేదు. వినాశనము లేదు. ధర్మములో ఉంటూ ఉన్నప్పటికీ కూడా ప్రాణులందరు ధర్మాన్ని గురించి తెలుసుకోవాలని కోరుకోవడము లేదు. ఇది చాలా విచారించ దగ్గ విషయము.



23. ప్రాణ

(7వ భాగము)

1) చాలా మంది పత్రం, పుష్పము, ఫలము, తోయం లాంటివి సమర్పించి దేవతల పూజ చేస్తుంటారు. ఈ విషయాన్ని గురించి "గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు" ఇలా చెప్పాడు: **పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం. యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి తదహం భక్త్యుపహృత మశ్నామి ప్రయతాత్మనః అంటే ఎవరైనా భక్తితో నాకు పత్రం, పుష్పం, ఫలం, జలం ఇచ్చినట్లయితే నేను, సంయతాత్ముడయిన ఆ వ్యక్తి ప్రేమ పూర్వకంగా అర్పించిన వాటిని స్వీకరిస్తాను**. ఇక్కడ భగవంతుడు ఏమి చెబుతున్నాడంటే తనకి ఏ వైన అర్పించడానికి ఆ వ్యక్తి తప్పని సరిగా సంయతాత్ముడు, భక్తుడు అయివుండాలన్న మాట. **ప్రయతాత్మనః సంయతాత్మనః భక్త్యుపహృతం: భక్త్యా ఉపహార రూపేణ సమర్పితం. తత్ అశ్నామి గృహ్ణామి**. ఏ వ్యక్తి అయినా సంయతాత్ముడు, భక్తుడు కాగలిగినట్లైతే ఆ వ్యక్తి ఏవి సమర్పిస్తే వాటిని ఆయన స్వీకరిస్తాడని, సంయతాత్ముడూ, భక్తుడూ కానివాడు ఏవైనా అర్పిస్తే వాటిని ఆయన స్వీకరించడని దీనవల్ల స్పష్టమవుతుంది. ఎందుకంటే అర్పించడానికి యోగ్యత అతనికి లేదన్న మాట. వర్తమాన చంచల ప్రాణాన్ని విశేషంగా సంయతము చేసి. అంటే స్థిరము చేసి ఎల్లప్పుడూ ఆ స్థితిలో ఉండే సంయతాత్ముడే భక్తుడని ఇక్కడ చెప్పడము జరిగింది. ఎందుకంటే ఆ స్థితి రూపావస్థలో ఆత్మను తెలుసుకొని స్థిర ప్రాణరూపుడైన ఆత్మ నారాయణుడి మీద దృఢమైన ప్రేమ ఏర్పరచుకొన్నవాడే ఈ భక్తుడు. ఈ అవస్థలో భక్తి, భక్తుడు, భక్తికి పాత్రమైనది అన్నీ ఒక్కటై పోతాయి. అలాంటి భక్తుడు ఏది ఇస్తే అది ఆయన తప్పకుండా తీసుకుంటాడు. కేవలము నోటితో కాసిన్ని మంత్రాలు పలుకడములో, "భగవంతుడా దీన్ని తీసుకో" అంటూ గొణగడములో యథార్థంగా సమర్పించడ మన్నది అయిపోదు. పూజకు అర్థము సంవర్ధనము (పెంచడం) అంటే ప్రాణాన్ని సంపూర్ణంగా వృద్ధిచేసి (ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరిపి) సంవర్ధన రూపమైన స్థితిని వృద్ధిచేయడాన్నే పూజ అంటారు. అంటే ప్రాణానికి ఉండే శ్వాస ప్రశ్వాస రూపమైన గతికి స్థిరత్వాన్ని (ప్రాణ ప్రతిష్ఠ) పెంచడాన్నే పూజ అంటారు. ఈ విధంగా ఈ పూజ ప్రాణకర్మ లేనిదే సంభవము కాదు. ఈనాడు వర్తమాన కాలములో పూజ పేరుమీద జరుగుతున్నదంతా వాస్తవిక పూజ కాదు. భక్తి పేరుమీద కనపడేదంతా కూడా వాస్తవిక భక్తి కాదు. దాన్ని భూతభక్తి లేదా భౌతిక భక్తి అని అంటారు. ప్రాణ కర్మ లేనిదే అజ్ఞానము దూరము కావడము సంభవము కాదు. అజ్ఞాన పాశాన్ని కోసేసే దాక భౌతిక సంస్కారానికి అతీతంగా పోలేడు. నిజమైన భక్తి భావాన్ని పొందడము కూడా సంభవము కాదు. కాబట్టి భక్తి, ముక్తి, పూర్తిగా

ప్రాణకర్మ లేదా ప్రాణాయామము సాపేక్షాలు. వాస్తవిక ఆత్మకు కర్మ అనేదిలేదు. దానికర్మ చంచల ప్రాణము ద్వారా సంచాలితమవుతు ఉంటుంది. ఇందువల్ల చంచల ప్రాణమే ఆత్మ తాలూకు కర్మ. చంచల ప్రాణమే జగత్తులో వెలుతురంతకూ మూలము. చంచల ప్రాణము ద్వారా మాత్రమే ఆయన్ని పూజించవలసి ఉంటుంది. బాహ్యమైన ఏ వస్తువు ద్వారానూ ఆత్మను పూజించడము సంభవముకాదు. కాబట్టి ప్రాణ కర్మను అంటే శ్వాస ప్రశ్వాసల కర్మను. శ్రద్ధా, భక్తి, విశ్వాసాలతో, ఫలాపేక్షా లేకుండా చేస్తున్న వాళ్ళే నిజమైన పూజ చేస్తున్న వాళ్ళు. అంటే కోరికలు లేని వాళ్ళయి పరమ తృప్తిపొందుతారు .

2) "**శ్రేయాన్ స్వధర్మో విగుణః. పరధర్మాత్ స్వనుష్ఠితాత్. స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః. పరధర్మో భయావహః**" (భగవ. 3.35) "**శారీరం కేవలం కర్మ కుర్వన్నాప్నోతి కిల్బిషం**" (భగ. 4.21). అంటే చక్కగా అనుష్ఠించినదైనప్పటికి పరధర్మం దోషంతో కూడినది. **స్వధర్మం అంటే ఆత్మధర్మం**, శ్రేష్ఠమైనది. ఈ ఆత్మ ధర్మరూపమైన స్వధర్మాన్ని పాటిస్తూ ఉన్నప్పుడు అంటే ప్రాణాయామము చేస్తున్నప్పుడు చావు వచ్చినట్లయితే అది శ్రేయస్కరము. కాని పరధర్మ రూపమైన ఇంద్రియ ధర్మమూ భయావహమైనది. అంటే ఆశంక కలిగించేది. నేను హిందువునని నా దగ్గర ఇతరుల ధర్మము పరధర్మమని అనుకోవడము సరియైనది కాదు. అంటే నేను ముసల్మానునని, నాదగ్గర ఇతరుల ధర్మము పరధర్మమని అనుకోవడము కూడా సరియైనది కాదు.

స్వధర్మమంటే ఆత్మ ధర్మమూ. పరధర్మమంటే ఇంద్రియ ధర్మం. ఈ పరధర్మ రూపమైన ఇంద్రియ ధర్మాన్ని చక్కగా పాటించినప్పటికి కూడా అది శ్రేష్ఠమైనది కాదు. కానీ ఆత్మ ధర్మ రూపమైన స్వధర్మం దోషాలతో నిండిన దైనప్పటికి కూడా దాన్ని పాటిస్తున్నప్పుడు మృత్యువు కలిగినప్పటికి కూడా అది శ్రేష్ఠమైనదే. పరధర్మ రూపమైన ఇంద్రియ ధర్మం ఎప్పుడూ ఆశంకా జనకం లేదా భయావహం దోషయుక్తము అని చెప్పడంలో ఉద్దేశమేమంటే ప్రాణ కర్మ రూపమైన ఆత్మకర్మ లేదా ఆత్మ ధర్మం. మొదట్లోనే సర్వాంగ సుందరమై పోదు. అనేక పర్యాయములు అభ్యాసము చేస్తూ ఉంటే క్రమక్రమంగా అది చక్క బడుతుంది. ఈ కర్మనే స్వభావజ కర్మ అంటారు. ఈ స్వభావజ కర్మ చేస్తున్నప్పుడు ఏలాంటి పాపము రాదు. ఎందుకంటే పుట్టుకతోనే ప్రారంభమైనకర్మ (శ్వాస ప్రశ్వాస కర్మ) ఆ స్వభావజ కర్మే. అంటే ఆత్మకర్మే స్వధర్మం. ఆ స్వధర్మము ద్వారా (ప్రాణ కర్మ ద్వారా) పాపము పొందడము ఎన్నడు జరగదు. ఇంద్రియాల ధర్మమే పరధర్మం. మనసు, బుద్ధి, చిత్తం అనే ఇంద్రియాల సాంగత్యము ఉన్నంతవరకు అంటే ఇంద్రియాలలో ఆసక్తులై ఉన్నంత వరకూ స్వధర్మాన్ని తెలుసుకోవడము సంభవము కాదు. కేవలము పరధర్మాన్ని అనుసరించి పోవలసి వస్తుంది.



23. ప్రాణ

(8వ భాగము)

1) ''**సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ. అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మా శుచః**''. అంటే సర్వధర్మాల్ని అంటే ఇంద్రియాలు చేయు గందరగోళమైన ధర్మాల్ని విడిచి పెట్టి కేవలం నా (ఆత్మ) శరణు కోరి వచ్చేటట్లయితేనే నేను నీ పాపాలన్నింటిని పోగొడతాను. అంటే విభిన్న స్థానాలలో, విభిన్నరీతులలో మాయ మోహములో పడవేసి చేయు కర్మల ఆసక్తిని విడిచిపెట్టి కేవలము ప్రాణ, ఆత్మకర్మలకు లగ్నమై ఉండి ఊర్ధ్వములో వున్న ఇంద్రియాతీత స్థానములో అంటే పరమాత్మ స్థానములో మనసును నిలుపు. అప్పుడే ఇంద్రియ ధర్మములో ఆసక్తి రూపంగ ఉన్న పాపసముదాయము నుంచి బయట పడగలుగుతావు. ''**స్వల్ప మప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్**'' ఈ ప్రాణకర్మ రూపమైన నిజ ధర్మాన్ని ఏ కొద్దిగా ఆచరించినప్పటికీ కూడా మహాభయము నుండి అంటే మృత్యుభయము నుంచి కూడా విముక్తి కలుగుతుంది. ఎందుకంటే జీవులకు చావు భయమే అన్నింటికన్నా పెద్ద భయము. చావు అంటే ఏమిటో జీవుడికి తెలియదు. చావురాని వాడెవడున్నాడో కూడా తెలియదు. చావు దగ్గరపడుతున్నవాడు కూడా చెప్పలేడు. కాని ప్రతి ఒక్కడికి చావు మూడుతుందన్న సంగతి మాత్రము నిజము. చావు అనేది ఒక అవస్థ. అది ప్రాణము తాలూకు స్థిరావస్థ. ప్రకృతి సహజమైన కారణమువల్ల చంచల ప్రాణము స్థిరమై పోయిన మీదట దాన్ని చావు అని అంటాము. సాధకులు బ్రహ్మ విద్య సాధనద్వారా, ప్రాణకర్మ ద్వారా చంచల ప్రాణాన్ని స్థిరము చేసిన మీదట అతడు బ్రహ్మజ్ఞాని అవుతాడు. ఈ రెండు అవస్థలు ప్రాణము తాలూకు స్థిరావస్థలే. కాని సాధారణ మృత్యు రూపమైన అవస్థ చేతనాహీనమై కర్మ సంస్కారముతో నిండినది అవుతుంది. బ్రహ్మజ్ఞాన అవస్థ చేతనతో నిండినది. కర్మ సంస్కార హీనమూ అవుతుంది. ఒకవేళ జీవుడు సాధన ద్వారా, అంటే ప్రాణకర్మ ద్వారా, ఈ జన్మలోనే ప్రాణం తాలూకు స్థిరావస్థను (ప్రాణ ప్రతిష్ఠను పొంది ప్రాణ మనోమిలనము ద్వారా ఆత్మను దర్శించి ఆత్మ వంతుడై పరమాత్మను పొందినచో) పొందగలిగినట్లైతే అతనికి మృత్యు భయము తొలగిపోతుంది. ఎందుకంటే అప్పుడు అతడు చనిపోయిన తర్వాత ఎక్కడికి పోవలసి వస్తుందో అంటే ఏ అవస్థ పొందవలసి వస్తుందో తెలుసుకోవడములో సమర్థుడవుతాడు. చావుకు ముందే ఆ స్థిరమైన చోటును లేదా అవస్థను గురించి సాక్షాత్ జ్ఞానము కలిగినట్లైతే అప్పుడు అతన్ని మృత్యువు ఆక్రమించ కాజాలదు. అప్పుడు అతనికి చావు పుట్టుకల చక్రములో "పునరపి జననము పునరపి మరణము" నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

2) "నేను" అంటే "స్వయం" అనే దాన్ని తెలుసుకున్నవాడే "జ్ఞాని". పేరు, రూపము, దేహము అనేవి "నేను" కావు ఎందుకంటే ఇవి అనిత్యమైనవి. నశించిపోయేవి. నామరూప దేహాల మధ్య "నిత్యమూ అవినాశనమూ" అయిన పదార్థ మొకటి ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. అదే "నేను" నిజంగా పిలువదగినది. నామరూప దేహాలు పుట్టే చోటు ఈ నిజమైన "నేను" చావు పుట్టుక లేని అవినాశి అది. ఆ "నేను" నుంచే నామరూప దేహాలు పుడుతుంటాయి. జీవి ఇంద్రియాలకు దాసుడు ఇందుచేత దేహమంతా ఈ "నేను"ను పట్టుకొని వ్యస్తంగా ఉంటుంది. కాని అది నిజమైన "నేను" తో సంధానము పొందలేదు. ఇంద్రియాలు ప్రతికూల గుణాలే ప్రకృత శత్రువులు. అవి శరీరములోవుండి జీవుడి విషయములో ఎప్పుడు శత్రువుల్లాగే పనిచేస్తూ వుంటాయి. బాహ్య శత్రువులు కొద్ది కాలమే శత్రుత్వము వహిస్తారు. కాని ఇంద్రియాలు ఎప్పుడూ శత్రుత్వము చూపిస్తూనే వుంటాయి. ఈ దేహమే "నేను" గా పరిగణించి దాంట్లో తగులుకొని ఉన్నందువల్ల జీవుడు కర్మ సంస్కారములో బద్ధుడై ఉంటాడు. మాటి మాటికి చావు పుట్టుకల చక్రములోపడి గిరగిరా తిరుగుతూ ఉంటాడు. ప్రాణకర్మ ద్వారా ప్రాణాన్ని, మనస్సును స్థిరము చేయగలిగి నప్పుడు అంటే స్పంధనరహిత అవస్థ ప్రాప్తించిన మీదట స్థిర స్వరూపమైన "నేను"ను "అవినాశి అయిన నేను" ను తెలుసుకోగలుగుతాడు.

3) మనస్సు రెండు రకములుగా ఉంటుంది. స్థిర మనస్సు, చంచల మనస్సు. శ్వాస ప్రశ్వాసల గమనము బహిర్ముఖము కావడమువల్ల మనస్సు గమనం కూడా బహిర్ముఖంగానే ఉంటుంది. బహిర్ముఖమైన మనస్సు బయటి విషయాల కోసము వెతుకులాడుతుంది. శ్వాస ప్రశ్వాసలు చంచలమైనవి. ఇందువల్ల మనస్సు కూడా చంచలంగా ఉంటుంది. శ్వాస ప్రశ్వాసల గతి అంతర్ముఖమైనప్పుడే మనస్సు గతి అంతర్ముఖ మవుతుంది. శ్వాస ప్రశ్వాసలు స్థిరము కావడమువల్ల ప్రాణమూ, మనస్సూ స్థిరము అవుతాయి. చంచల మనస్సు ద్వారా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ ప్రాణ రూపుడైన ఈశ్వరుణ్ణి అన్వేషించడము సాధ్యము కాదు. స్థిరమనస్సు ద్వారానే ఇది సాధ్యము. ఇందువల్ల అన్నింటికంటే ముందు శ్వాస ప్రశ్వాసలను స్థిరము చేయవలసి ఉంటుంది. అప్పుడే ప్రాణమూ, మనస్సూ స్థిరమై ఆత్మతత్వము తెలుస్తుంది. అంతర్ముఖ ప్రాణకర్మ ద్వారా ప్రాణమూ మనస్సూ స్థిరమవుతాయి. ప్రాణము స్థిరము కావడమువల్లే మనస్సు స్థిరమవుతుంది. చంచల ప్రాణము లోంచే మనస్సు పుడుతుంది. స్థిర మనసే చంచల మనస్సుకు ఉత్పత్తి స్థానము. చంచల మనస్సు ద్వారా గమ్యస్థానము మీద లక్ష్యము స్థిరము కాజాలదు. ప్రాణాన్ని పొందడానికి ప్రాణమే అవసరమవుతుంది. సాధన చేయడానికి కూడా శరీరములో ప్రాణము ఉండడము అవసరము. అందుకే ప్రాణుడికి గతాగతిలో అశనము (ఆహారము) అందియ్యాలె. అది లేనిదే అంటే ప్రాణములేనిదే ప్రాణము ప్రాప్తించడము జరగదు.

ప్రాణము లేనిదే ప్రాణాన్ని తెలుసుకోవడము, గుర్తుపట్టడము సంభవముకాదు. ఈ ప్రాణరూపి అయిన ఈశ్వరుడు ప్రాణ కర్మ రూపమైన సాధనా సాపేక్షమైనవి. అనుభూతి యోగ్యమైనవి. కాని అనుమాన యోగ్యమైనవికావు. ప్రాణకర్మను గురించి అంటే ప్రాణాయామ స్వరూపాన్ని గురించి తెలుసుకోవడము అవసరము. ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరిగి, ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందిన అనుభవజ్ఞులైన సద్గురువుల దగ్గర దానికి సంబంధించిన శిక్షణ పొందాలి. కాని ఈనాడు సమాజములో అనుభవములేని, ప్రాణ ఏమో, ఆత్మ ఏమో తెలియని అనేకమంది మేము గురువులమని ఉపదేశాలు ఇవ్వగలమని మిడి మిడి జ్ఞానముతో తిరుగుతున్నారు. వారియెడల అప్రమత్తతతో వ్యవహరించాలి. వారియొక్క సామర్ధ్యత గుర్తెరిగి తెలుసుకొని శిక్షణ పొందాలి కాని, ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరుగనివారు ఉపదేశాలు ఇస్తే సాధకుడిలో పురోగతి పొందక వికల్పము చెంది జపాలు వదిలివేస్తారు. అలాంటి వారు సమాజములో కోకొల్లలు.



23. ప్రాణ

(9వ భాగము)

1) ప్రాణాయామములో పూరక, రేచక, కుంభకాలనే మూడు కర్మలున్నాయి (ఈనాడు సమాజములో కొందరు చెప్పుచున్న పూరక, రేచక, కుంభకాలు యొక్క అర్థము కాదు). ఊపిరి తీసుకోవడము పూరకం: ఊపిరి విడవడం రేచకం: పూరకానికి చివర రేచకానికి మొదట, రేచకానికి చివర పూరకానికి మొదట ఉభయ భాగాలలోను ఉండేదాన్ని కుంభకము అంటారు. కావాలని ఊపిరి బిగపట్టి చేసే కుంభకము నికృష్ట మైనది. సాధకులు చేయకూడనిది. ప్రాణ, అపాన వాయువుల్ని నడిపించేటప్పుడు రెండింటిలోను దానంతటదిగా ఏర్పడే స్థితే కుంభకము. **కుంభకము పేరుతో శ్వాస ప్రశ్వాసల్ని ఆపివుంచటము కష్టదాయకమైనది, అనర్థకమైనది**. ముక్కు నొక్కి పెట్టి ప్రాణాన్ని బంధించడమువల్ల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ప్రకృతి సిద్ధంగా మానవునికి రోజు 21,600 సార్లు ఉచ్వాస నిశ్వాసాలు జరగవలసిన దానిని నిరోధించడము, ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా సాగినచో మానవ మనుగడ కష్టమవుతుంది. ఏ గమ్యము గూర్చి , ఏ లక్ష్యము గూర్చి సాధన చేయుచున్నాడో అది నెరవేరడము కష్టము. బ్రహ్మవిద్యలో చూపించిన ప్రాణాయామము ద్వారా సులువైన సుఖాసనములో కూర్చొని సులువైన ప్రాణాయామముతో ఆ దరికిచేరాలి. అనుకున్న గమ్యము చేరి కావలసిన ఫలితముపొందాలి. ఈనాడు సమాజములో తమకు తోచినదే బ్రహ్మవిద్య అని చెప్పి ప్రజలను నానా అగచాట్లకు, మానసిక కల్లోలాలకు గురిచేస్తున్నారు. అందు గూర్చి సరియైన సద్గురువును ఎంచుకోవాలి. సరియైన మార్గములో పయనించండి.

2) **అపానే జుహ్వతి ప్రాణం , ప్రాణే పానం తథాపరే, ప్రాణాపాన గతి రుద్ధ్వా, ప్రాణాయామ పరాయణః**. అంటే కొందరు ప్రాణవాయువును అపాన వాయువులోను, అపాన వాయువును ప్రాణవాయువులోను యజ్ఞము (ప్రాణ యజ్ఞము) చేస్తూ ఉంటారు. ఈ విధంగా చేస్తున్నపుడు కేవలమనే కుంభకముద్వారా ప్రాణము తాలూకు ఊర్ధ్వ, అధోగతులు ఒకానొక దశలో వాటంతట అవి ఆగిపోయి ప్రాణాయామ పరాయణు లవుతారు. దీనివల్ల ఇంద్రియాల వృత్తులను అదుపుచేసి మనస్సు యొక్క చంచలతను రూపు మాపుటకును శరీరము యొక్క ఆరోగ్యమును కాపాడుట కొరకును ప్రాణాయామము ఆవశ్యకమైనది. ఇది పూరక, కుంభక, రేచకములను మూడు విభాగములతో గూడియున్నది. ఇది (ప్రణవము) ఆచరిస్తున్నప్పుడు దైవభావన కలిగి ఉందురు. ఈ ప్రాణాయామము వలన మనస్సు బహిర్ముఖత్వమును వీడి నిశ్చలముగా

నుండును. ఏలయనిన ప్రాణమునకు, మనస్సునకు చాలా సన్నిహిత సంబంధం కలదు. మనోనిరోధముచే, ప్రాణనిరోధము, ప్రాణనిరోధముచే మనోనిరోధము సంభవించుచుండును. కాబట్టి మనస్సు యొక్క చపలత్వము పోతుంది. దీనిని అనుభవముకల గురువు దగ్గర నేర్చుకోవలెను.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ యజ్ఞాలలో "**యజ్ఞానామ్ జపయజ్ఞోస్మి**" జపయజ్ఞమునకే ప్రాధాన్యత కల్పించారు. "**వేదానాం సామ వేదోస్మి**" అన్నారు. "సామ" అంటే ప్రాణ. ప్రాణుడితోకూడిన **జపయజ్ఞమే చేయమని చెప్పారు. యజ్ఞ మనగా ఏమియో అసాధ్యమగు కర్మకాండయని భయపడువా రందరికిని అభయ మొసంగి వాస్తవ యజ్ఞ తత్వమును బాహాటముగా చాటెను. వానిని ఆచరించు వారందరు యజ్ఞ వేత్తలే (యజ్ఞవిదః) అని భగవానుడు పలికెను**. అనగా యజ్ఞము యొక్క తత్వము తెలిసిన వారని భావము. ఈ యజ్ఞము వలన ఫలితమేమి? వానిచే అనేక జన్మల పాపములు నశించును. "యజ్ఞ క్షపిత కల్మషః" అనేక జన్మలనుండియు మనస్సునకు పట్టివున్న కుళ్ళు, పాచి తొలగి పోవును. పాపమును తొలగించు కొనుటకు ఈ యజ్ఞరూప పుణ్యాచరణమే శరణ్యము. "నా పాప మెట్లు పోవును" అని చాలామంది ప్రశ్నించుచుందురు. అందులకు భగవానుడే ఈ ఉపాయము యిచట సెలవిచ్చినారు. యజ్ఞములు అనబడు ఈ పుణ్యకార్యముల యొక్క అనుష్ఠానమే పాపహరణమున కేకైక ఉపాయ మని ఇచట స్పష్టముగా తెలుపబడినది. పాపము నశించనిచో చిత్తము శుద్ధము కాదు. చిత్తము శుద్ధి కానిచో ఆత్మజ్ఞానము ఉదయించదు. ఆత్మజ్ఞానము ఉదయించనిచో మోక్ష రూప పరమశాంతి లభించదు. కాబట్టి మొట్టమొదట పాప మంతరించ వలెను. అందులకై ఈ యజ్ఞమును (బ్రహ్మవిద్య ప్రాణయజ్ఞమును) (ఇప్పుడు చేయువరకే సరిపోతున్న దన్న అహములో ఉండకుండా సరియైన పద్ధతిలో చేయాలి) ముముక్షువులు తప్పక ఆచరించవలెను. జన్మ జన్మల కర్మల బంధ విముక్తికి వేరు మార్గము లేదు. ప్రాణ యజ్ఞము చేయువారు యజ్ఞములో వచ్చు "యజ్ఞశిష్టామృత భుజః" ప్రాణ యజ్ఞము చేయగా వచ్చు "అమృత" రూపమైన (అశనము) అన్నమును భుజించువారు "యాన్తి బ్రహ్మ సనాతమ్" అంటే "సనాతనమ్" శాశ్వతమైన పరబ్రహ్మమును పొందుదురు. అట్టి యజ్ఞము చేయనివారికి ఇహలోకములో సుఖము లేదు. ఇక పరలోకమే పోని వారికి పరలోక సుఖమెక్కడిది? ఆ పరలోకమునకు ఏకైక మార్గము ఒక్కటే. జనన మరణ రహితమగు శాశ్వత పరబ్రహ్మమును పొందే విధంగా ప్రయత్నించాలి.

ప్రపంచములో ఎంతయో శ్రమపడినచో ఒకింత ధనమో, క్షేత్రమో, కీర్తో లభించు చున్నది. కాని అవి క్షణికములైనవి. ఈ శరీరముతో పాటు నశించునవి. కాని అంతకంటే తక్కువ శ్రమతో ఈ యజ్ఞము చేసినచో సనాతనమైన, శాశ్వతమైన ఆ పరబ్రహ్మను,

అమరస్వరూపమైన గమ్యస్థానమైన చేరుకోవచ్చని భగవానుడే ఇచట తెలుపుచున్నారు. అట్లు యజ్ఞము చేయక భుజించువాడు పాపమును భుజించినట్లే. అట్టివానికి ఇహము లేదు, పరము లేదు. అతనికి ఘోరపతనము, భయంకర దుష్ఫలితము కలుగును. ఉత్తమమైన మానవజన్మను పొంది దైవ విచారణ చేయక నశ్వరములగు దృశ్యవస్తువులనే పట్టి వ్రేలాడు వాడెట్టి అవివేకి? కనుకనే భగవానుడు ఇచట సత్కర్మ విముఖులకీ ప్రకారముగా తీవ్రమగు హెచ్చరిక చేయుచున్నాడు. "ఓ జీవులారా! ఉత్తమమైన జన్మను బడసియు, సత్కార్యముల నాచరింపక, పరమార్థ సాధన చేయకున్నచో మీకు ఇహలోక సుఖము దక్కదు. పరలోక సుఖము అంతకంటెను దక్కదు" కాబట్టి భగవద్వాక్యములందు విశ్వాసముంచి, ప్రతివారును ఈ యజ్ఞములను తప్పక ఆచరించగలరు.



23. ప్రాణ

(10వ భాగము)

1) మోక్షసాధనముకు జ్ఞానము, జ్ఞానమునకు తపస్సు, తపస్సునకు యోగమార్గము ముఖ్యమే యైనను, మోక్షసాధనాకాంక్షులకు గూడా కర్మత్యాగమున కవకాశములేదు . జీవి ధర్మ, కర్మల నంటియే సాగవలెను. అందువలననే శ్రీ భగవద్గీతలో "కర్మ" మరియు "యోగము" ఈ రెండింటి అగత్యము నొక్కి చెప్పుచు "కర్మయోగమే" ఆవశ్యకముల చాటి చెప్పినది. యోగము వలనగాని, కర్మ రహిత యోగము వలనగాని, మోక్షసాధన అసాధ్యము అందుననూ కర్మభ్రష్టున కెప్పుడూ మోక్షము సిద్ధించదు. మోక్షసాధనకు అనేక మార్గములున్న వనుట కేవలము తెలివి తక్కువ తనము. "అందు నిమిత్తము వున్న మార్గము ఒక్కటే " ఏకైక మార్గము యనుట అనుభవ మహాత్ములందరి అభిప్రాయము. అందరిలోవున్న ప్రాణుడు ఒక్కడే యైనప్పుడు దాని సద్గతికి అగత్యమైన సాధనయు ఒక్కటే ఉండవలెననుట ప్రతియొక్క విచారవంతునకు తెలియవలసిన అంశం. మనము జీవనమునందు ఏమి చేయనెంచినను, మన దేహమున ప్రాణ మున్నంతవరకే అది సాధ్యపడును కదా! కావుననే పూర్వికులు "ఆ ప్రాణుని వైపు లక్ష్యముంచి మీలో ప్రాణ ప్రతిష్ఠ చేసుకొనుడు, ప్రాణ లింగపూజ చేసి, మిమ్ము మీరు తెలుసుకొనుడు." ఆ ప్రాణుడు మీ హృదయమున నెలకొని "ఈశ్" యనెడు శబ్దముతో ఆడి, ఆడించుచున్న ఆ ఈశ్వర చైతన్యముతో కూడియున్నాడు. "సర్వవ్యాపియైన ఆ ఈశ్వర సేవ నాచరింపుడు ఆ వాయు జీవోత్తమునే మొదటి ప్రత్యక్ష బ్రహ్మ యని యెరింగి సేవింపుడు" అని వక్కాణించినారు. ఆ మర్మము ఎరుంగకనే మనము బాహ్యమునందు ఏమేమో చేయుచున్నాము. "ఆరోగ్యవంతముగా పూర్ణ జీవనమును అనగా 120 యేండ్ల కాలము ధర్మ, కర్మ బద్ధతతో బ్రతుకుడు. అయినను మిమ్ము మీ రెరింగి, పరమ పదవిని బడయుట సాధ్యము" అని ఉపనిషత్తులు ఉద్ఘోషించినవి. ఇది జరుగవలెననిన మీ ప్రాణునకు ఆయామము కావలెను. ఈ క్రమము నెరుంగుడు. ఈ ఆయామ క్రమము సర్వమతముల మూలమైన "ఓం" నందున్నది. అది నోటితో ఉచ్చరించుట కాదు. దానిని "ప్రణవ"మని వర్ణింపబడినది. **శంఖము ద్వారా ప్రాణుని గతాగతి సలుపగా వినబడు "ఓంకారమే ప్రణవము." శంఖ మనగా స్థూలమైన వాద్య పరికరము కాదు. ఇది దేహమందలి యొక స్థానము**. ఇది తెలిసిననే విషకంఠమును, శ్రీకంఠముగా నొనర్చుకొని మృత్యుంజయులు అవుటకు త్రివేణి యందు మునిగి సరస్వతిని ఆశ్రయించి నిజమైన గాయత్రీ రహస్య అర్థము తెలుసుకొనినచో బ్రహ్మత్వము నెరంగుటకు సాధ్యపడును. దాని వేర్వేరు స్థితులందలి

శబ్దములనే, ప్రాం, ప్రీం, శం, భం, యిత్యాది మంత్రములుగా వర్ణించియున్నారు. దీని నెరంగుటకు "ప్రాణాయామమే" సాధనము.

2) ప్రాణాయామ మను పేరున ముక్కు, నోరు మున్నగు యింద్రియముల ద్వారా నేమేమో కుచేష్ట లొనర్చు కృత్రిమ పద్ధతులు అనేకము ప్రచారమునందున్నవి. అట్టిది ప్రాణాయామము కాదు. ప్రాణహింస ! గ్రంథ వాసనలతో ఆ రీతి చేయసాగి, తల చెడుపుకున్నవారు, అనేక రోగముల పాలైనవారు ఉన్నారు. నిజమైన ప్రాణాయామం వలన ఎలాంటి కీడు రానేరాదు. అంతే కాదూ సర్వరోగములూ తమంతటనే అవి నివారణమై ఇచ్ఛా మరణత్వమునూ బడయవచ్చును! చిరంజీవియూ కావచ్చును! **ప్రాణము దేహము లోపల ఉండుట వలన అందు కావశ్యకమైన ఆయామ పద్ధతియూ దేహము లోపలనే వినా బయట కాదు. ఆ ఆయామమునకు బయటి గాలి అవసరము లేదు. గర్భస్థ శిశువునందు ప్రాణుడు నాభి నుండి బ్రహ్మరంధ్రము వరకు గతాగతి యందుండును. ఇదే సహజమైన ఆయామ స్థితి. జననమైన తరువాత ఈ సహజస్థితి బయట గాలి, నీరు, ఆహారం ఇత్యాది మాలిన్యములచే తప్పిపోయినందున ఈ ఆయామమును మనము పున్నః ప్రయత్న పూర్వకముగా చేయవలసి ఉన్నది. ఇదే యోగ సాధన.** ఇప్పటి వారికిది అర్థము గాక తమలో వెదుకుట మాని, బయట వెతుకుచున్నారు. అట్టివారి ప్రయత్నమునకు అర్థము లేదు. నిరర్థకము. ఫలితము లేదు. కాలం గడిచిపోతుంది. అందు గూర్చి నిజమైన బ్రహ్మ విద్యలో చెప్పబడిన తీరుగా ప్రాణాయామము జరిపి, ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరుపుకొని, ప్రాణ మనోమిలనము ద్వారా ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకొని, దైవదర్శనం పొందాలి. మహాపురుషులు చెప్పిన మహావాక్యములను అర్థం చేసుకోవాలి. "తట్టు తెరచును, చూడు అగుపడును, అడుగు ఇచ్చును", "ఎత్తైన చోట" నిలిచి కూత వేయును మున్నగునవి ఈ ప్రాణయామపు స్థితినే నిర్దేశించున్నవి. ఈ సాధనను "బ్రహ్మవిద్య" యనియు పేర్కొన్నారు. ఈ బ్రహ్మ విద్యను చదివిన గాని, వినిన గాని ఎరుంగుట అసాధ్యము. యోగమునందు జీవాత్మల ఐక్యమునందు దిగివచ్చు అమృతమును పానమొనర్చిన యోగికి తెలియని విషయమూ లేదు, సాధ్యము కాని కార్యమూ లేదు. ఇది అనుభవజ్ఞుల మాట.

3) "ఓంకారము" భగవంతుని యొక్క సర్వశ్రేష్ఠ నామము. ఇది సర్వ వేదములకు మూలము. సమస్త మంత్రములకు ప్రాణ భూతమైనది. ఈ పవిత్ర నామోచ్చారణ చేయవలెను. మరియు ఈ ప్రణవోచ్చారణము ప్రథమమున ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను నరికట్టును. మనస్సును లక్ష్యమున బంధించివైచును. కనుక దీనిచే పాపసమూహము ప్రజ్వలితాగ్నికణముచే తూల రాశివలె భస్మీభూత మొనర్చబడును. **ఇట్టి విద్యని ఏ సమయమున చేయవచ్చునో, ఎలా చేయవలనో, అని ఎలా చేయవచ్చునో అనే**

సందేహము లేకుండా ఈ ప్రాణను సదాస్థితిలో ఉంచాలని కలిసన్తరణోపనిషత్తునందు బ్రహ్మ, నారద సంవాద రూపముగా తెలుపబడిన దానిని గమనింపుడు. ఈ ఓంకార ఉచ్చరణకు ఎట్టి విధియును లేదు. బ్రహ్మ భావమును పొందదలచినవాడు శుచియై గాని, అశుచియైగాని, సర్వదా భగవన్నామమును పఠించుచున్నవాడై సమీపత్వమును, సాయుజ్యత్వమును పొందును. "రత్యన్తరే మూత్ర పురీష యోర్వా. చండాల వేశ్మ న్యథవా శ్మశానే ! కృత ప్రయత్నో హ్యకృత ప్రయత్నః. సదా స్మరే త్కేశవ నామధేయం" ‼ అనగా దీని భావము రతి మధ్య కాలమున గాని, మలమూత్ర విసర్జన సమయముల యందుగాని, చండాల గృహమున గాని లేక స్మశానమున గాని మరియు స్నానాదికముచే శుచియై గాని, ఏదియును లేక అశుచియై గాని, ఇది, అది అని అనకుండా ఎల్లపుడునూ భగవన్నామమును సదా స్మరించ వచ్చును అని తెలుపబడినది. "శుచిర్వాప్యశుచి ర్వాపి యో జపే త్ప్రణవం సదా ! స న లిప్యతి పాపేన పద్మపత్ర మివాంభసా" ‼ అంటే శుచియై గాని, అశుచియైగాని ఎవ్వడు సర్వదా ప్రణవమును జపించునో అతడు తామరాకుపై నీటిబొట్టు మాదిరి పాపముతో నంటడు. ఈ రీతిగా శ్రుత్యాదులు బలికినవి కాబట్టి భగవన్నామోచ్చారణము ఆచరించుటకు దేశ కాలాదుల జాడ పనిలేదు. ఎట్టి దశలో నొనరింపబడినను అది పాపము హరించి పవిత్రుని జేయును. సందేహము లేదు. కనుక ముముక్షువులు భగవన్నామమును భక్తి శ్రద్ధలతో నుచ్చరించి, పరిశుద్ధాత్ములై భగవంతుని అనుగ్రహమునకు పాత్రులై తరింతురు గాక!



24. మనసు

(1వ భాగము)

మీలో ఇద్దరు వున్నారు అని తెలుసా?

అందులో

1) ఒకరు మిమ్ములను ముందుకు తోస్తూవుంటే,

2) రెండో మనిషి మిమ్ములను వెనక్కి లాగుతున్నాడు,
విజయము సాధించామని ఒకరు ప్రోత్సహిస్తూవుంటే, రెండవవాడు అది నీ నుంచి కాదు, "అది అసాధ్యము" అని అంటాడు.

3) ఈ ఇద్దరులో ఎవరిమాట వినాలో తెలియక కన్‌ఫ్యూజన్‌లో మీరు ప్రేక్షక పాత్ర వహిస్తున్నారు. మీరు ప్రేక్షకుడయితే వాళ్ళిద్దరూ ఎవరు?

4) అందరికి, చిన్నపిల్లలకూడా అర్థమయ్యే విధంగా వారికి ఒక పేరు నిత్యం వాడుకలో వున్నది పెట్టుకుందాము. ఒకరు హీరో, అయితే రెండవవాడు విలన్‌గా పెట్టుకుందాము. ఓకే.

5) హీరో పాజిటివ్ సలహాలు ఇచ్చే మనిషి ....విలన్ నెగెటివ్ సజెషన్స్ ఇస్తూంటాడు. హీరోకు ధైర్యము, తెగింపు, విశ్వాసము ఉంటాయి. అనుకున్న దేదయినా చేయగలడు.

6) విలన్, పేరుకి విలన్ అయినా చాల భయస్థుడు, చొరవలేదు, అన్నింటికీ భయపడుతాడు. ఏ సినిమా అయినా హిట్టవ్వాలంటే హీరో చేసిన అద్భుతాలే కారణము.

7) విజయవంతమైన ఏ సినిమాలోను విలన్ మంచి పనులు చేయలేదు. అంటే మీ జీవితములో హీరో, ఎవరు, విలన్ ఎవరో మీకు ఈ పాటికే అర్థమయినది అనుకుంటా.
1) స్థూల మనసు కాన్షియస్ మైండ్ (conscious mind) అంటే ఇతనే మీలోని విలన్ .

8) సబ్ కాన్షియస్ మైండ్ (sub conscious mind) అంటే సూక్ష్మ మనసు అనుకోవచ్చు. ఇతనే మీ లోని హీరో.

కాన్షియస్ మైండ్ (స్థూల మనసు) అనుకున్నవన్నీ కావాలనుకుంటుంది, కొన్ని మూర్ఖంగా చేసుకుపోతుంది, కానీ లోపల ఉన్న సబ్ కాన్షియస్ మైండ్ (సూక్ష్మ మనసు) హీరోలాగా ఏది ఒప్పు, ఏది తప్పు అని విశ్లేషించి చెప్తుంది. అదికూడా తన వద్ద సిద్ధంగా ఉన్న సమాచారాన్ని బట్టి ఆలోచించి చెపుతుంది. ఒక వేల అక్కడ సమాచారము తప్పుగా ఉంటే తప్పుడు సమాధానమే ఇస్తుంది.

9) మన సబ్ కాన్షియస్‌కి సమాచారాన్ని అందించే సంస్థలు కొన్ని వున్నాయి. అవి కుటుంబము, పాఠశాల, సంఘము, ఆర్థిక, సాంఘీక మొదలగునవి వున్నాయి.

10) మీలో ఇద్దరు వున్నారు కదా, ఒకడు మంచివాడు, రెండవ వ్యక్తి చెడ్డవాడని, మీరు మీలోని వాళ్ళిద్దరిలో ఎవరిని దగ్గరగా తీసుకొని పోషిస్తారో అతడే మీ వైఖరిని నిర్ణయిస్తాడు. అతని అడుగుజాడలలో పయనిస్తారు.

11) నీ గురించి తెలుసుకోవాలంటే, నీ గురించి కొంచము ఆలోచించు, నీతో నీవు మాట్లాడుకో .

12) మన శరీరములో ఒక అవయవం కాని మనస్సుకు ఎంత ప్రాధాన్యత నిస్తున్నామో, ఎంత నమ్ముతున్నామో, ఆ మనస్సుకు అంతా అద్భుతాలు చేసే శక్తి వున్నది అని కూడా నమ్మాలి.

13) మీతో మీరు మాట్లాడుతూ వుండండి. మీ గురించి మీరు పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయటము, మీ బలాలను, శక్తియుక్తులు, ఆలోచనలు, ఆచరణ గురించి విశ్లేషించుకొని ముందుకు సాగాలి. ఎట్టి విత్తనాలో అట్టి కాయలు.

మనలోవున్న సూక్ష్మ మనసు హీరో

14) జపము చేద్దాము అంటే, మనలోవున్న విలన్ స్థూల మనసు తరువాత చేద్దువులే అని వాయిదాలు వేస్తుంది. విలన్‌కు విలువ ఇస్తున్నామా జపము ఆగి పోతుంది. హీరోకు విలువ ఇస్తున్నామా జపము నడుస్తుంది. ఎవరికీ విలువ ఇయ్యాలో తెలుసుకోండి.



24. మనసు

(2వ భాగము)

మీలోన గొప్ప నిధి ఉందని తెలుసా!

1. అంతులేని, అనంతమైన సంపదలు మీలోనే వున్నాయి. వాటిని పొందడానికి మీరు చేయవలసినది ఏమిటంటే, మీ మనోనేత్రాలను తెరిచి మీలోన ఉన్న ఆ అనంతమైన నిధి నిక్షేపాలను చూడండి. మీలో ఒక భాండాగారమే వున్నది. మీరు మీ జీవితానికి కావలసినంత ఆనందదాయకంగా ఉండడానికి, సుఖసంతోషాలతో ఉండడానికి, సమృద్ధిగా జీవించడానికి, కావాలిసినంత ప్రతి అంశాన్ని మీరు అందులోనుంచి తోడుకోవచ్చు.
2. చాలామంది తమలో వున్న అనంతమైన తెలివితేటలు ఉన్నప్పటికీ ఆ భాండాగారాన్ని తెలుసుకోలేక ఎలా తీయాలో తెలియక తికమక పడుతూ బయట వెతుకుతున్నారు.
3. యుగయుగాలనాటి అతిపెద్ద రహస్యం ఇదే. ఆ రహస్యములు ఏమిటి అని ఎవరైనా మిమ్ములను అడిగారనుకోండి అప్పుడు మీరు ఏమని సమాధానం చెబుతారు?
4. సృష్టిలోని రహస్యము అణుశక్తి అంటారా? గ్రహాంతరపు ప్రయాణం అంటారా? బ్లాక్ హోల్స్ అంటారా? ఇవేవికావు మరి ఆ రహస్యమేమిటి? అది ఎక్కడ లభిస్తుంది? అది ఎలా అర్థం చేసుకొని ఆచరణలో పెట్టాలి?
5. దీనికి సమాధానం అంత కష్టపడాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది ఏంతో సులువైనది. ఆ రహస్యము మీలోని మానసిక చేతానావస్థ (సబ్ కాన్షియస్) (హీరో)
6. అది అద్భుతమైన, అపురూపమైన, అనంతమైన దైవీశక్తి. ఈచోట దానికోసము వెతకాలని చాలామంది అనుకోరు. అందుకే చాలా తక్కువ మంది ఈ సూక్ష్మ చేతనా శక్తిని కనుక్కోగలుగుతారు.
7. ఈ సూక్ష్మ చేతనాశక్తికి (సబ్ కాన్షియస్) వున్న అద్భుతశక్తిని ఒకసారి తెలుసుకుంటే ఇక మీ జీవితములో అధికశక్తి, అధికసంపద, అధిక ఆరోగ్యము, అధిక సుఖసంతోషాలు, సంతానము, మొదలగునవి పొందవచ్చు.
8. మీరు ఈ శక్తిని ఆర్జించాల్సిన అవసరం లేదు. అది ఇదివరకే మీవద్ద నిక్షిప్తమై (Reserve) వున్నది. కాని మీరు దానిని ఎలా ఉపయోగించాలో ఆ భాండాగారము యొక్క తాళము చెవి ఎక్కడ వుందో జపములో తెలుసుకోవాలి. జపములో సూక్ష్మస్థితిలో ఆ సూక్ష్మచేతనాశక్తిని తెలుసుకొని ఆ నిధిని వాడుకోవాలి.

9. అప్పుడు మీరు కొత్తశక్తిని ఉత్పాదన చేయగలుగుతారు. అది మీ ఆశలు ఫలించడానికి మీ కలలను సాకారము చేసుకోవడానికి దోహదపడుతుంది. మీ జీవితాన్ని ఇదివరకటికంటే ఘనంగా, గొప్పగా, సుసంపన్నంగా, సర్వోత్తమంగా, మలుచుకోవడానికి ఇప్పుడే నిర్ణయం తీసుకొండి.

10. మీ సూక్ష్మ చేతనాశక్తి లోతుల్లో అంతులేని తెలివితేటలు, అనంతమైన శక్తి యుక్తులు, అవసరమైనంత ముడిసరుకు అనంతంగా వున్నాయి.

11. మీరు వికసింపబడి వస్తారని ఆ భాండాగారము ఎదురుచూస్తున్నది. మీ సూక్ష్మచేతనాశక్తి లోతుల్లోని అంతర్గత శక్తులను మీరు గుర్తించడం ప్రారంభిస్తే అవి ఈ లోకములో తన ఆకృతిని తీర్చిదిద్దుకుంటాయి. ఆ సందర్భంగా మీరు నిష్పాక్ష బుద్ధితో స్వీకరణకు సిద్ధంగా వున్నట్లయితే మీ సూక్ష్మ చేతనావస్థలోని అనంతమైన తెలివితేటలు ఏ సమయములోనైన ఎక్కడ ఏమి తెలుసుకోవాలన్న వాటిని వెల్లడి చేస్తాయి.

12. మీరు కొత్త ఆలోచనలను, యోచనలను, నూతన కల్పనలను, కొత్త పరిశోధనలను, నూతన కళాప్రక్రియలను ఆవిష్కరించ గలుగుతారు లేదా సృష్టించగలుగుతారు.

13. మీ సూక్ష్మచేతనావస్థలోని నైపుణ్యం అద్భుతమైన నూతన జ్ఞానసంపదను అందుబాటు లోకి తీసుకరాగలుగుతుంది. అది తనంత తానుగా వ్యక్తమై మీరు నిజమైన స్థానానికి మార్గము ఏర్పాటు చేస్తుంది.

14. ఈ అనంతమైన శక్తులు వెలికి తీయడమన్నది మీరు ఒకసారి నేర్చుకుంటే అప్పుడు వాస్తవంగా ఆ శక్తిని వివేకాన్ని మీరు పొంది సుభిక్షంగా, సురక్షితంగా, సంతోషంగా మహారాజులా ముందుకు పోగలుగుతారు.

15. సూక్ష్మచేతనాశక్తిలోని శక్తి కుంగిపోయిన స్థితిలోవున్న వ్యక్తులని పైకి లేవనెత్తుతుంది. వారిని మళ్ళీ సంపూర్ణంగా, శక్తివంతంగా, ధృఢచిత్తునిగా చేస్తుంది. ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఉల్లాసకరమైన జీవితాన్ని అనుభవించడానికి ఈ ప్రపంచంలోకి వెళ్లగలిగేలా చేస్తుంది. సూక్ష్మచేతనాశక్తిలో అద్భుతమైన అన్నిరకాల సమస్యలను నయం చేసే శక్తి వుంది. అది చిక్కుల్లోవున్న మనసును, దెబ్బతిన్న హృదయాన్ని చక్కబరుస్తుంది. మీ మనోద్వారాన్ని తెరచి మీకు స్వేచ్ఛను ప్రసాదిస్తుంది. అది మిమ్మల్నీ అన్నిరకాల భౌతికపరమైన శారీరక పరమైన బంధనాలనుంచి విముక్తుల్ని చేయగలుగుతుంది.

16. మనసులో ఎటువంటి సందేహంలేకుండా తాను అన్నవన్నీ జరుగుతాయని నమ్మకముతో నమ్మిన వ్యక్తి ఒక పర్వతమును దారినుండి తొలగిపో అంటే తొలుగుతుంది. ఇది ఒక పరిపూర్ణమయిన విశ్వాసము. మీ మనసును నమ్మింది మీ మనసులోని భావనయే అంతకు మించి మరేమీ లేదు.

17. మీ అనుభవాలు, జరుగుతున్న సంఘటనలు, పరిస్థితులు, చర్యలు, ప్రతిచర్యలు అన్ని మీ ఆలోచనలకు ప్రతిస్పందనగా మీ మానసిక సుప్త చేతనావస్థయే తీర్చి దిద్దిన దని గుర్తుంచుకోండి. అది ఒక నమ్మకం కాదు మీ మనసులో ఏర్పడిన నమ్మకమే ఫలితానికి దారి తీస్తుంది.

18. కృత్రిమమైన నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, మూఢనమ్మకాలు, భయాలు ఎన్నో మానవాళిని రుగ్మతల్లా పట్టి పీడిస్తున్నాయి. వాటిని విశ్వసించకండి. అంగీకరించకండి. ఎప్పటికి మారని శాశ్వత సత్యాలను, జీవిత సత్యాలను నమ్మండి. అప్పుడే మునుముందు ప్రగతిపథం వైపుగా ఆత్మదర్శనం వైపుగా పయనిస్తారు.



24. మనసు

(3వ భాగము)

మీ సుప్తచేతన (sub conscious) కున్న అద్భుతమైన శక్తి

1) మీ సుప్తచేతన (sub conscious) కున్న శక్తి అంతులేనిది. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకు ప్రేరణ కలగజేస్తుంది, మార్గదర్శనం చేస్తుంది. అది మీ జ్ఞాపకాల గోదామునుంచి మీ గత జీవితంలోంచి ఎన్నో దృశ్యాలను వెలికిదీయగలదు. మీ గుండె చప్పుడును, రక్తప్రసారాన్ని అది నియంత్రించగలదు. మీ జీర్ణశక్తిని, తిన్నది ఒంటబట్టించుకోవటాన్ని, బయటకు పంపటాన్ని నియంత్రిస్తుంది. మీరో రొట్టెముక్క తిన్నప్పుడు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు దానిని కణజాలం, కండరాలు, ఎముకలు, రక్తం రూపాలలోకి మారుస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలను భూప్రపంచంలోని అతిపెద్ద తెలివైన వాడికి కూడా తెలియకపోవచ్చు. మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసు అన్ని ప్రధానమైన ప్రక్రియలను, శరీరధర్మాలను అదుపులో ఉంచుతుంది. అన్ని సమస్యలకు సమాధానాలు దానికి తెలుసు.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఎప్పుడూ నిద్రపోదు, విశ్రమించదు. అది అన్ని వేళల పని చేస్తూనే వుంటుంది. దానికున్న అద్భుతమైన శక్తిని తెలుసుకోవాలంటే ఒక పని చేయండి. **నిద్రపోయేముందు దానితో స్పష్టంగా మీరొక ప్రత్యేకమైన పని చేయా లనుకుంటున్నారని అనండి. మీరు కోరుకున్న ఫలితానికి దారితీయటం కోసం మీలోనే వున్న ఎన్నో శక్తులు వెలువడడం చూస్తే మీరే ఆశ్చర్యపోతారు, ఆనందిస్తారు.** దీని శక్తి, తెలివితేటలు ఎలాంటివంటే అవి సర్వశక్తిసంపన్నుడైన ఆ దేవునితో ప్రత్యక్షంగా సంపర్కం కలిగిస్తాయి. ఆ శక్తి ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తుంది. గ్రహాలన్నీ వాటి క్రమంలో తిరిగేలా దారి చూపిస్తుంది. సూర్యుణ్ణి ప్రకాశించేలా చేస్తుంది.

2) **మీ సుప్తచేతనమే మీ జీవిత గ్రంథం**. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుపై ఏ ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, సిద్ధాంతాలు, మతవిశ్వాసాలను రాసినా, చెక్కినా, గాఢముద్ర వేసినా అవన్నీ అనుభవాలు, పరిస్థితులు, సంఘటనల రూపాల్లో, బాహ్య లక్షణాలుగానే ప్రకటించబడుతాయి. మీరు లోపలి పక్క రాసుకున్నదంతా మీరు బయట కూడా అనుభవిస్తారు. మీ జీవితానికి రెండు పార్శ్వాలున్నాయి, వస్తుగతమైనది ఒకటైతే, వ్యక్తిగతమైనది రెండోది. ఒకటి కనిపిస్తుంది, మరోటి కనిపించదు, ఒకటి ఆలోచన అయితే, రెండోది దాని వ్యక్తీకరణ.

మీ ఆలోచన మీ మెదడులోని వెలుపలిభాగం నరాల ప్రకంపనల రూపంలో చేరుతుంది, అదే మీ చైతన్యవంతమైన తార్కిక మనసు యొక్క అంగం. ఒకసారి మీ చేతనాత్మక,

వస్తుగత మనసు ఆ ఆలోచన పూర్తిగా స్వీకరించాక, అది మెదడు యొక్క ఇతరభాగాలకు ప్రసారం చేస్తుంది. ఇది అక్కడ రూపొంది మీ అనుభవంలో మీ వ్యక్తీకరణమవుతుంది.

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు, మీ సుప్తచేతన మీతో వాదించలేదు. దానిపైన మీరు రాసినదాని ప్రకారమే అది నడుచుకుంటుంది. మీ చేతనాత్మక మనసు ఇచ్చిన తీర్పును, అభిప్రాయాన్ని అంతిమంగా భావిస్తుంది. అందుకే మీరు జీవితగ్రంథాన్ని ఎప్పుడూ రాస్తూనే పోతుంటారు. ఎందుకంటే మీ ఆలోచనలే మీ అనుభవాలు అవుతాయి కనుక. "రోజంతా తను ఎలా ఆలోచిస్తూ ఉంటాడో, ఆ విధంగానే మనుష్యుడు తయారవుతాడు." చేతనాత్మక మనసుకు ఈ ప్రపంచాన్ని కదిలించే శక్తి ఉందని, అందులో అనంతమైన జ్ఞానము, అంతులేని తెలివి తేటలు ఉన్నాయి.

ఈ ప్రపంచములో ఇంత గందరగోళము దు:ఖము ఉండటానికి కారణం ఎంతో మంది ప్రజలు చేతనాత్మక (స్థూల) మనసుకు సుప్త చేతనాత్మక (సూక్ష్మ) మనసుకు మధ్య ఉన్న పరస్పర సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోక పోవడమే. ఇది సాధనలో కొనసాగు సాధకులకు త్వరలో అవగతమవుతుంది. మీ నిస్పృహ, నిరాశలు అన్నింటికీ కారణం మీ కోరిక తీరకపోవడమే. వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు చేయడము ద్వార మనకు మనమే గాయం చేసుకుంటాం. కోపంతో, భయంతో, అసూయతో, పగతో మీరెన్నిసార్లు మిమ్మల్ని గాయపరుచుకున్నారు? ఇవన్ని విషయాలు మీ సుప్తచేతనలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

3) శరీరము చేసే అన్ని కార్యాలను సుప్తచేతన ఎలా నియంత్రిస్తుంది? మీరు మేల్కొని ఉన్నా, నిద్ర పోతూవున్న, అలసట ఎరుగని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనస్సు మీ శరీరము నిర్వర్తించే కర్తవ్యాలన్నింటిని నియంత్రిస్తుంది. ఇందులో మీ చేతనాత్మక (స్థూల) మనసుకు మధ్యలో కల్పించుకునే అవసరము రాదు. మీరు నిదుర పోతున్నపుడు మీ గుండె లయబద్ధంగా కొట్టుకుంటుంది. మీ ఛాతి, గుండె విభాజక కండరాలు, ఊపిరితిత్తులను గాలితో నింపటం, బయటకు పంపటం చేస్తుంటాయి. మీ శరీరంలోని జీవకణాలు నిర్వర్తిస్తున్న ఈ కార్యము మూలాన బయటకు వదిలే కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌ను మార్చి ఆక్సిజన్ తీసుకోవడానికి అవి పనిచేస్తూ పోతుండాలి. మీ సుప్తచేతన మీ జీర్ణశక్తి ప్రక్రియలను, గ్రంథిజనిత స్రావాలను, తదితర సంక్లిష్టమైన శరీరం యొక్క కార్యాలను నియంత్రిస్తుంది. మీరు మేల్కొన్నా, నిద్రలో వున్నా యిదంతా నిరంతరం కొనసాగుతూనే వుంటుంది.

మీరు మీ శరీరము చేసే పనులన్నీ మీ చేతనాత్మక (స్థూల) మనసు ద్వారా చేయాల్సివస్తే, మీరు నిశ్చయంగా అపజయము పాలవుతారు. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఎల్లవేళలా పనిచేస్తూ ఉందన్నది మీరు మొట్టమొదట గ్రహించవలసిన విషయము. మీరు దానికి పని చెప్పినా, చెప్పకపోయినా అది పగలు రాత్రి పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. మీ సుప్తచేతనే మీ శరీరం యొక్క నిర్మాత, కాని అంతర్గతంగా, మౌనంగా ఉన్నదాన్ని ప్రక్రియలను

మీరు స్థూల మనసుతో గమనించలేరు, వినలేరు. ఇది భగవంతుని యొక్క సృష్టి ఎంత విచిత్రంగా ఉందో, ఎంత అద్భుతమైన మెకానిజము ఉందో అర్థం చేసుకోవాలి.

a) మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ శరీరం నిర్వర్తించే ముఖ్యమైన పనులన్నింటిని నియంత్రిస్తుంది. అన్ని సమస్యలకు సమాధానాలు దానికి తెలుసు.

b) నిద్ర పోయేముందు, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఒక ప్రత్యేకమైన కోరికను కోరండి, దానికున్న అద్భుతమైన శక్తిని మీకు మీరు నిరూపించుకోండి.

c) మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుపై ఏ ముద్రలువేసిన, అవి పరిస్థితులు, అనుభవాలు, సంఘటనల రూపంలో వ్యక్తీకరించబడుతాయి. అందువలన మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని అన్ని భావనలను, ఆలోచనలను మీరు జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి.

d) క్రియ ప్రతిక్రియ అనే నియమం విశ్వవ్యాప్తమైనది. మీ ఆలోచన క్రియ దాని ప్రతిక్రియ మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు తనంతట తానే మీ ఆలోచనకు ప్రతిక్రియ చేయడం.

e) నిరాశకు మూలకారణం తీరనికోరికలు. అడ్డంకులు, ఆలస్యాలు, కష్టాల గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు వాటికి అనుగుణంగా స్పందిస్తుంది. మీ మంచిని మీరే అడ్డుకుంటారు.

f) జీవన సిద్ధాంతం మీలో లయబద్ధంగా సామరస్యంగా ప్రవహిస్తుంటుంది. మీరు బుద్ధిపూర్వకంగా, "నాకీ కోరికను కలిగించిన సుప్తచేతన యొక్క శక్తి, నా ద్వారా ఆ కోరికను ఫలింపజేస్తుంది," అని అంటూ నిర్ధారించండి. అన్ని సంఘర్షణలను అది రూపుమాపుతుంది.

g) మీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు, ఇతర అంగాల సామాన్యకార్యాలలో ఆందోళన, అతురత, భయం ద్వారా జోక్యం చేసుకోగలరు. సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతి గురించిన మంచి ఆలోచనలతో మీ సుప్తచేతనను నింపండి, అప్పుడు మీ శరీరం నిర్వర్తించే అన్ని కార్యాలు సామాన్యంగా మారుతాయి.

h) మీ చేతనాత్మక మనసులో ఎప్పుడూ సర్వశ్రేష్ఠమైన కోరికలను మాత్రమే కలిగి ఉండండి, మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసు అలవాటుగా ఆలోచించిన వాటిని నిజం చేస్తుంది.

i) మీ సమస్య సుఖాంతమైనట్లు, సరైన సమాధానం లభించినట్లు ఊహించుకొండి. ఏదో సాధించినట్లు పులకరించిపొండి. మీరు ఊహించినదాన్ని, అనుభూతి చెందిన దాని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు స్వీకరిస్తుంది, కార్యచరణకు ఉపక్రమిస్తుంది.



24. మనసు

(4వ భాగము)

మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడం కష్టమే కాని అసాధ్యము కాదు:

1) మనస్సును స్వాధీనము చేసుకొనడం అనేది విశ్వమానవాళి అంతటికి ఆసక్తి కలిగించే విషయం. అది ప్రతి సాధకునికి కావాల్సిందే. వ్యక్తిని గాని, సంఘాన్ని గాని సముద్ధరించాలంటే ఆచరణాత్మకమైన మనస్సు యొక్క నియంత్రణ అనేది ఒక ప్రాథమిక అవసరము. అందుచేతనే అది బలవంతంగా మన దృష్టిని దాని వైపు మరల్చుతుంది. మనస్సును నియంత్రించాలనుకునే వాళ్ళు అనేక రకాలుగా ఉంటారు. హేతువాదులు దేవుణ్ణి నమ్మేవారు నమ్మనివారు వీరందరూ మనస్సు స్వాధీనానికి సంబంధించిన ద్వారాలు తెరిచే ఉంటాయి. అయితే వీరిలో భగవంతున్ని నిజంగా ప్రేమించే వారికి కొంత పైచేయి ఉండి అది వారి సమస్య యొక్క పరిష్కారాన్ని సులభము చేయవచ్చు. పెద్ద మనస్సు గల సాధకుడు అన్నీ పద్ధతులకూ తన మనస్సును తెరిచి ఉంచుతాడు. మనస్సు యొక్క స్వభావాన్ని గురించి, దాని స్వాధీనము చేసుకునే పద్ధతులను గురించి వేదాంతమూ, యోగ శాస్త్రమూ మనకు ఎంతో నేర్పగలవు. మనస్సును తమ స్వాధీనములో ఉంచుకోవాలన్న ఆసక్తి అందరికి ఉంటుంది. ప్రతివారికి అది వారి వారి సొంత వ్యవహారమే అయినా, ప్రతి ఒక్కరి విషయములోను మనస్సు కన్న మనల్ని ఎక్కువగా ప్రభావితము చేసేది మరొకటి లేదు. మనమందరమూ మనస్సుల్ని నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాము. కాని దాన్ని గురించి మరికొంత తెలుసుకొని మరింత మెరుగ్గా, సమర్థంగా మనస్సును స్వాధీనములో ఉంచుకోవడానికి మనము ప్రయత్నించాలి. మనస్సును నిగ్రహించడం చాలా ఆసక్తికరమైన ఒక ఆట. అయితే అది మనలోపలే, మనతో మనమే ఆడే ఆట గెలుపు, ఓటములను లెక్కచేయని మనస్తత్వము (క్రీడా స్ఫూర్తి) ఉంటే అప్పుడప్పుడు తాత్కాలికంగా ఓడిపోతున్నట్లు తోచినా, ఈ ఆటని గొప్పగా ఆనందించవచ్చు. ఈ ఆట ఆడడానికి, నైపుణ్యము, చురుకుతనము, హాస్యస్ఫూర్తి మంచి హృదయము వ్యూహాత్మక శక్తి, సహనము, ఎంతో కొంత ధీరోదాత్తత అంటే ధీరులకు ఉండే విశాల హృదయము అవసరము. అప్పుడే నూరుసార్లు ఓటమి పాలైన గుండె జారిపోకుండా నిలద్రొక్కుకోగలము.

శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీతలో అత్యున్నత యోగస్థితిని ఎలా పొందగలమో వివరించాడు. అప్పుడు అర్జునుడు హే కృష్ణా ! మనస్సు అత్యంత చంచలమైనది. నీవు బోధించే ఈ యోగము సంపూర్ణంగా నిశ్చలమైన మనసును కలిగి ఉన్నప్పుడే సాధ్యము

కదా. కాబట్టి ఈ యోగ స్థితి మనలో ఏ విధంగా నిలిచి ఉండగలదో నాకు అర్థం కావడం లేదు. ఓ కృష్ణా ! మనస్సు అశాంతితో, అల్లకల్లోలంగా ఉంటుంది. అది శక్తివంతమైనది, మూర్ఖమైనది, గాలిని నిగ్రహించడం ఎంతకష్టమో మనసును నిగ్రహించడం కూడా అంతే కష్టమని నాకు తోస్తున్నది అని అర్జునుడు తన సందేహాన్ని వెలిబుచ్చాడు. శ్రీకృష్ణుడు దానికి సమాధానంగా సర్వ మానవాళి ఎల్లకాలం గుర్తుంచుకోదగిన సందేశాన్ని ఇచ్చాడు. **ఓ అర్జునా! నిస్సందేహంగా మనస్సు చాలా చంచలమైనది. దానిని నియత్రించడం చాలా కష్టం. కాని అభ్యాస, వైరాగ్యాల ద్వారా దానిని స్వాధీనము చేసుకోవచ్చు. ఆ అభ్యాస, వైరాగ్యము అనే ఈ రెండుమాటలకు సంబంధించిన రహస్యాన్ని అంతటిని మనకు అందించాడు యుగయుగాలుగా భారతదేశంలోని సనాతన ఋషులందరూ అభ్యాస వైరాగ్యాల సాధనకన్న మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడానికి వేరే మార్గము లేనే లేదని ఘంటాపథంగా చెప్పారు. దీనినే అభ్యాస యోగము. సాధనా యోగము అని కూడా పిలుస్తారు.** నీ ఆధ్యాత్మిక చైతన్యము కొద్దిగా మేలుకున్నంత మాత్రాన సోమరివై కూర్చోవద్దు. ముందుకు సాగిపో. గంధపు చెట్ల అడవిని దాటిన తరువాత ఇంకా విలువైనా వెండి, బంగారు గనులున్నాయి. వాటిని కూడా సాధించు. అయ్యా మా కాళ్ళకు సంకెళ్ళున్నాయి, ఇక ముందుకు వెళ్ళలేము అనుకోవద్దు. నీ కాళ్ళకు సంకెళ్ళు ఉంటే ఏమయింది?. ముఖ్యమైనది మనస్సు, బంధము విముక్తి. ఈ రెండు మనసుకు సంబంధించినవే కదా! కాని నా మనస్సు నా ఆధీనములో లేదు అని అంటారు. అది ఎలా అభ్యాస యోగమని ఒకటున్నది అని తెలుసా! సాధనాక్రమము తప్పకుండా చేస్తూ ఉంటే క్రమ క్రమముగా నీవు ఏ త్రోవ చూపితే ఆ త్రోవలో మనస్సు నిన్ను అనుసరిస్తుంది. మనస్సు అనేది అప్పుడే తెచ్చిన తెల్లని వస్త్రములాంటిది. నీవు దాన్ని ఎరుపురంగులో ముంచితే ఎర్రగా మారుతుంది. నీలం రంగులో ముంచితే ఆ రంగే వస్తుంది. నీవు ఆ వస్త్రాన్ని ఏ రంగులో ముంచితే అది ఆ రంగుగానే మారుతుంది. మనసును స్వాధీనము చేసుకోవడంలోని రహస్యము ఇది కాదా?. 1) మనస్సును స్వాధీన పరచుకోవాలన్న గట్టి సంకల్పాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. 2) మనస్సు యొక్క స్వభావాన్ని అర్థము చేసుకోవాలి. 3) దీనికి సంబంధించిన పద్ధతులను నేర్చుకొని వాటిని తెలివి తేటలతో క్రమం తప్పకుండా హృదయ పూర్వకంగా అభ్యసించాలి. వెయ్యి మందిని వెయ్యిసార్లు యుద్ధములో ఓడించిన వాడికన్నా తన మనసును జయించిన వాడే పరాక్రమవంతుడు. అందుకే పట్టుదలతో సడలని బుద్ధితో మరింతగా ప్రయత్నించాలి. ఎందుకంటే మనస్సును పరిపూర్ణంగా సాధించుకోవడం సాధ్యమేనని జగత్ గురువులే నమ్మి బలుకుతున్నారు కదా? కాబట్టి దీనికి వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలన్నింటిని విషతుల్యంగా భావించి వదిలి వేయాలి.

2) మనస్సును స్వాధీన పరచుకోవడం వల్ల ఒనగూరే దేమిటి? మనస్సును స్వాధీన పరచుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనమేమిటో మొదట మనకు స్పష్టంగా తెలియాలి. అది స్వాధీనములో లేకపోవడం వల్ల మనిషికి కలిగే అత్యంత అధమ స్థితి పిచ్చి పట్టడమే. నాగరికతలు పైకి ఎంత సౌభాగ్యవంతమైనవిగా, స్థిరమైనవిగా కనిపించినా సామాజిక స్థాయిలో మనస్సు స్వాధీనము తప్పితే అది ఆయా నాగరికతల వినాశనానికి దారితీస్తుంది. ఇంకా తక్కువ స్థాయిలో ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా మనస్సు, స్వాధీనములో లేకపోవడం వల్ల కలిగే చిన్న, పెద్ద అనర్థాలు, నష్టాలు అనేకం ఉన్నాయి. మనిషి యొక్క వ్యక్తిత్వము సమగ్రంగా, వికసించకుండా స్వాధీనము తప్పిన మనస్సు సమర్థంగా అడ్డుపడుతుంది. మనో నిగ్రహము లేని వ్యక్తి అసాధారణమైన పోకడలకు, విపరీతమైన అంతర్మథనము వల్ల కలిగే మానసిక పతనానికి గురి అవుతాడు. అత్యంత సానుకూలమైన పరిస్థితులలో కూడా అతడు తన శక్తి సామర్థ్యాలను పూర్తిగా వినియోగించు కోలేకపోతాడు. మనస్సు స్వాధీనములో లేనివాడు ఆనందంగా ఎలా ఉండగలడు? బలమైన కోరికలు, ఉద్రేకాలు, ఒత్తిడులతో బాధపడే అటువంటి వ్యక్తి దీర్ఘ మానసిక వ్యాధులకు గురి కావచ్చు. లేదా ఒక నేరస్థుడుగా మారవచ్చు. అటువంటివాడు ఒక ఇంటికి కాని, సంస్థకు కాని, ఒక దేశానికి కాని యజమాని అయితే ఆ కుటుంబములో కాని, ఆ వ్యవస్థలలో కాని క్రమ శిక్షణ రాహిత్యము అక్రమ ప్రవర్తన దుష్ట బుద్ధులు ఎక్కువై, దుర్మార్గపు సంబంధాలు ఏర్పడి, కుటుంబ, వ్యవస్థలు వినాశనానికి దారి తీయవచ్చు .

మన దేశములో ఒక సామెత ఉంది : ఒక మనిషి దేవుని కృపను పొంది ఉండవచ్చు. తన గురువు కృపను, సాధు పురుషుల కృపను కూడా పొంది ఉండవచ్చు. కాని అతడు తన మనస్సు యొక్క కృపను పొందలేక పోతే నాశన మవుతాడు. మనసు యొక్క కృపను పొందడ మంటే దాన్ని స్వాధీనము చేసుకోవడమే. ప్రయోజనాల దృష్టితో చూస్తే మనస్సును స్వాధీన పరచుకోవడం ద్వారా అత్యున్నత స్థాయిలో ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు. అంతకన్నా తక్కువస్థాయిలో అది మనకు ఇచ్చే వరాలు ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి. నియంత్రించబడిన మనస్సును సులభంగా ఏకాగ్రం చేయవచ్చు. ఏకాగ్రత ద్వారా మనిషి జ్ఞానాన్ని పొందుతాడు. జ్ఞానమే శక్తి మనస్సు స్వాధీనమైన వెనువెంటనే కలిగే ఫలితము సమగ్ర వ్యక్తిత్వ వికాసము. ప్రతికూల పరిస్థితులలో కూడా అతడు విజయం సాధిస్తాడు. స్వాధీనమైన మానసిక పరిస్థితి, ప్రశాంతతకు, ఆ ప్రశాంతత మనశ్శాంతికి దారి తీస్తాయి. మనశ్శాంతి సంతోషానికి దారి తీస్తుంది. సంతోషంగా ఉండే వ్యక్తి ఇతరులను కూడా సంతోషపరచ గలుగుతాడు. క్రమ క్రమంగా అతడు చేసే పనుల నాణ్యత పెరుగుతుంది. కాలక్రమేణా తరిగిపోని సంపదలను పొందుతాడు. అయితే దీనికి అర్థం అతని జీవితంలో ఎటువంటి చీకుచింతలు ఉండవని కాదు. కాని అతనికి

వాటిని ఎదురుకోవడానికి కావలసిన ధైర్యము, శక్తి పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాటివల్ల జీవితములో అతడు మరింతగా రాణించగలుగుతాడు. అతడు ఉన్న గృహములో పద్ధతి, క్రమశిక్షణ, ఆనందం, సంస్కృతి, మంచి మానవ సంబంధాలు వెల్లి విరుస్తాయి. అటువంటి వ్యక్తిని సమాజము మంచి జీవితాన్ని గడిపే ఒక ఆదర్శ పురుషునిగా కొనియాడుతారు. మనస్సు స్వాధీనమైన మనిషికి మానసిక రుగ్మతలు కలుగవు. మానసిక ఒత్తిడుల వలన కలిగే శారీరక రుగ్మతలు కూడా అతనిని దరిజేరవు. మనస్సు స్వాధీనమైన వ్యక్తిలో దాగి ఉన్న ఉన్నత దైవ స్వభావము తనను తాను వ్యక్తీకరించుకుంటుంది. అతనిలో అంతవరకు దాగి ఉన్న శక్తులు విడుదల అవుతాయి. తమ కళ్ళ ముందే ఆ వ్యక్తి ఇంత ఉన్నత స్థితికి ఎలా ఎదిగిపోయాడని అందరు ఆశ్చర్యపోతారు. సంస్కృత భాషలో ఒక సామెత ఉంది : "ప్రపంచాన్ని ఎవరు జయిస్తారు? మనస్సును ఎవరు జయిస్తారో వారే" ప్రగతి, అభివృద్ధి, ప్రశాంతత, ఏ రంగములోలైన వాటిని సాధించాలన్న మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం అవసరము. మనస్సును ఏ వ్యక్తి స్వాధీనములో ఉంచుకోలేడో తన అభివృద్ధిని తానే అడ్డుకోగలడు. కాబట్టి మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవటం వల్ల ఇటు వంటి లాభాలున్నాయి. మనస్సు స్వాధీనానికి కావలసిన బలమైన సంకల్ప శక్తిని తయారు చేసుకోవడానికి సులభమైన మార్గము ఒకటుంది. అది సాధకులకు అనుభవమే. అది ఆ శక్తిని సాధించ లేకపోతే అధోగతి పాలవుతామన్న విషయాన్ని మన మనసుకు నేర్పించడమే. మనసును స్వాధీనపరుచుకున్నామా లేదా అన్న ఒక్క సత్యము మీదే మన భవిష్యత్తు అంతా ఆధారపడి ఉన్నదన్న విషయాన్ని మనకు మనమే స్పష్టంగా తెలియ చెప్పుకోవాలి. కనీస భౌతిక అవసరాలు తీరిన తరువాత మనిషికి ఇతర విషయాలు ముఖ్యంగా తోచవచ్చు. కాని **జీవితపు సర్వోత్తమమైన లక్ష్యమైన జ్ఞానోదయాన్ని దైవ సాక్షాత్కారాన్ని పొందాలనుకుంటే మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడంకన్న ముఖ్యమైనది మరొకటి లేదు.** ఒకసారి మనము ఈ విషయాన్ని నిజంగా అర్థము చేసుకొని, దృఢంగా నమ్మగలిగితే మన సంకల్పశక్తి అవసరమైనంత బలాన్ని పుంజుకుంటుంది.

3) సుఖ లాలసత్వాన్ని నిరోధించేది ఎలా? సుఖాలు కావాలనే కోరికను వదిలించుకుంటే తప్ప, మన మనస్సును పూర్తిగా నియత్రించలే మని ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నాం. తమ తమ మనసులతో తంటాలు పడుతున్న అనేక మంది ఇది విని అదిరిపడవచ్చు. కాని ఇది నిజము. ఈ నిజము యొక్క లోతుపాతుల్ని మనము తెలుసుకోవాల్సిన అవసరము ఎంతైనా ఉంది. సుఖ లాలసత్వాన్ని వదిలించుకుంటే తప్పా మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవాలన్న సంకల్ప శక్తి పెంపొంద దని కుండ బ్రద్దలు కొట్టినట్టు చెప్పడం సులభమే. కాని స్వాభావికమైన ఈ మనో వికారము (సుఖ తృష్ణ) మన రక్త మాంసాలలో ఎంతగా జీర్ణించుకు పోయిందంటే బ్రహ్మాండమైన కృషి ప్రయత్నంతో

మాత్రమే దాన్ని వదిలించుకోగలము. చాల సార్లు అది అసాధ్యమని అనిపించవచ్చు కూడా. అయితే ఈ విషయములో సుఖాలను కోరడానికి మన దుష్ట స్వభావమే కారణమని ఊహించకోకూడదు. అలా భావించడం వల్ల మన మానసిక పరిస్థితి మరింత గంధర గోళంగా తయారవుతుంది. **కోరికలను కలిగి ఉండడం పాపము కాదు. కాని నీతిమాలిన కోరికలలో మునిగిపోవడం తప్పు.** అవి మనల్ని మరిన్ని బంధాలలో పడవేసి, మనలోని ఉన్నత వ్యక్తిత్వాన్ని ఎదుగనీయకుండా అడ్డుకుంటాయి. మనుష్యులలో అతి కొద్ది మంది మాత్రమే ఉన్నత స్థితి గతుల కోసము ప్రాపంచిక సుఖ భోగ అన్వేషణలను విడిచిపెడుతారు. మానవ జాతిలో అధిక భాగం సుఖము కోసము కాకపోతే మరి జీవించడం దేనికి? అని సూటిగా ప్రశ్నిస్తారు. ఈ కోరికే జీవ శక్తి. ఈ శక్తి వల్లనే మనిషి జీవిస్తాడు. అయితే ఇదే సుఖ లాలసత్వము మనసును స్వాధీనము చేసుకోవాలన్న మన సంకల్ప శక్తిని తినివేస్తుంది కూడా.

మరి ఈ అంతర్గత సమస్యకు పరిష్కారము ఏమిటి? ఈ కోరికలను క్రమంగా అదుపులోకి తెచ్చి మన అంతరాత్మ లోతు పాతుల్ని అర్థము చేసుకొని, ఆత్మ పరిపూర్ణత్వాన్ని సాధించే దిశగా మలుచుకోవాలి. జ్ఞానులైన సనాతన అధ్యాత్మిక గురువుల అనుభవము ద్వారా ఆ పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకున్నవారికే ఆత్మ సాక్షాత్కారము, దైవ సాక్షాత్కారము లభించగలదు. శారీరక సుఖాలను తప్పని సరిగా అనుభవించవలసి వస్తే వాటికన్న ఉన్నతమైన మానసిక, ఆత్మ ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి వీలుగా మీ శారీరక మానసిక శక్తులను పొదుపుచేసుకోండి. ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని పొందడానికి వీలుగా మీ మానసిక శక్తులను పొదుపుచేస్తూ, ఆంతరంగిక సుఖాలను అనుభవించండి. మీ పురోగతి నాశనాన్ని కొనితెచ్చే విధంగా సుఖాలను కోరుకోవద్దు. ఏ మాత్రపు ఆలోచనా పటిమగల వ్యక్తులకైన ఈ బోధనా సబబుగానే తోస్తుంది. నైతిక నియమాలు మనిషి తన నాశనాన్ని తానే కొనితెచ్చుకోకుండా సహాయ పడుతాయి. వాటిని పాటించడం ద్వారా మనస్సు స్వాధీనమవుతుంది కాబట్టి నైతిక నియమాలు మనిషికి అత్యంత లాభదాయకమైనది. అడవి మృగము లాంటి ఈ సుఖ లాలసత్వాన్ని మన వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఉపయోగపడేలా మచ్చిక చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత మాత్రమే అది ఉన్నత శ్రేణి, ఉన్నత విద్య అభ్యసించడానికి సిద్ధమవుతుంది. ఉన్నత విద్య అంటే, బ్రహ్మానందాన్ని పొందడం అని మీలో నిజంగా గట్టి నమ్మకాన్ని కలిగి ఉండాలి. ఎప్పుడైతే సాధకుడు వేరే ఉద్దేశములేకుండా, భగవంతుడి కోసమే ఆయనను కోరుకుంటాడో, అప్పుడు సుఖాలపై అతని కోరిక క్రమంగా ఆవిరైపోతుంది. ఇది మనస్సును సంపూర్ణంగా స్వాధీనములోనికి తెచ్చుకోవడానికి సహకరిస్తుంది.

4) ఇంద్రియసుఖాల మీద ఆకర్షణ ఎప్పుడు పోతుంది? అంటే అఖండ సచ్చిదానంద సాగరమైన భగవంతునిలో అన్ని సుఖాలు సంతోషాలు ఉన్నాయని తెలుసుకున్నప్పుడు ఆ ఆకర్షణ చచ్చిపోతుంది. ఆయనలో ఆనందాన్ని పొందగలిగిన వారికి ఈ చవకబారు ఇంద్రియ సుఖాలలో ఎటువంటి ఆకర్షణ కనిపించదు. ఎవరైతే తెల్లని, చక్కని పటిక బెల్లాన్ని రుచి చూస్తారో, వారికి మురికిగా ఉండే నల్ల బెల్లము రుచించదు. రాజమహలులో నిద్రించిన వారికి పూరి గుడిసెలలో నిద్ర సుఖాన్నివ్వదు. భగవదానందములోని తియ్యదనాన్ని రుచి చూసిన వారికి అసహ్యకరమైన ప్రాపంచిక సుఖాలలో ఎటువంటి సంతోషము కనపడదు. చాలామంది సాధకులు తమ ఉద్దేశ్యం మంచిదే అయిన, తాము చేపట్టే పద్ధతి సరైనది కాకపోవడం వల్ల తప్పు దోవ పట్టి, తమ కోరికలను వదిలించుకోవడానికి కష్టపడుతుంటారు. తమ ఆశయముపట్ల వారికున్న నిజాయితీ సరైనదే అయినా చిట్టచివరకు ఓడిపోతారు. కాబట్టి సుఖ లాల సత్వమనే అంతరంగిక జీవిత సమస్యని పరిష్కరించడములో అడ్డంకులను జాగ్రత్తగా దాటిపోవాలి. కామము, క్రోధము ఈ బలమైన వికారాల దృష్టిని ప్రాపంచిక విషయాల మీద ప్రేమ ఉంచినంత కాలము అవి మనకు శత్రువుల లాగా ప్రవర్తిస్తాయి. అయితే వాటిని భగవంతుని వైపు మరల్చినప్పుడు అవే మనకు గొప్ప స్నేహితులుగా మారి, మనల్ని భగవంతుని వద్దకు చేరుస్తాయి. ప్రాపంచిక సుఖాల పట్ల ఉన్న కోరిక భగవంతునికై ఆరాటంగా మార్చుకోవాలి. తోటి మనుష్యుల పట్ల ఉండే కోపాన్ని, తనకు తానుగా మనకు కనిపించనందుకు భగవంతునిపై చూపాలి. కోరిక లన్నింటిని ఇదే విధంగా దారి మళ్ళించి సరియైన త్రోవలో పెట్టాలి. ఈ మనోవికారాలను మట్టు పెట్టలేము కాని, వాటికి మంచితనాన్ని నేర్పించవచ్చు. వాటిని ఉన్నత ఆదర్శాలతో జతచేస్తే మనము కూడా ఉన్నత స్థితులకు ఎదుగుతాము. వాటిని పరమాత్మకు అనుసంధానిస్తే, వాటి చోదక శక్తితో మనము కూడా ఆ స్థితికి ఎదుగుతాం. మరొక వైపున అవి మంచిని నేర్చుకొని పరిశుద్ధ మవుతాయి. అప్పుడు వాటిని మామూలు కోరికలుగా భావించలేము. ఎవరైతే అనుభవపూర్వకంగా తానూ ఆత్మనని, ఈ శరీరాన్ని, మనస్సును కాదని ఎప్పుడు తెలుసుకుంటారో, అప్పుడు కోరికలు అంతరిస్తాయి. ఎందుకంటే ఈ కోరికలు మనోవికారాలు తప్పుదారి పట్టినవి మాత్రమే. మరొక మాటలో చెప్పాలంటే మనము చూపిన మార్గాన్ని బట్టే కోరిక మనకు మిత్రులుగాని, శత్రువులుగాని అవుతాయి. కోరికలను సత్యము (పరమాత్మ) వైపు మరల్చితే అవి మనల్ని బంధవిముక్తుల్ని చేసి ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. వాటిని అసత్యము వైపు లేదా మిథ్యవైపు మరల్చితే అవి మనల్ని బంధాలలో, బాధలలో పడేస్తాయి.

5. మానవుడు స్వభావ సిద్ధంగా సచ్చిదానంద స్వరూపుడు. ఆనందమనేది అతనికి స్వాభావికమైనది. సర్వోత్కృష్ట సత్యమైన ఆ ఆనందము మానవుడు నిజానికి వేరు

వేరు కాదు. అందువల్లనే వేదాంతము మానవుని సుఖలాలసత్వము, ఆ ఆనందములో వేళ్ళూనుకోని ఉందని సూచిస్తుంది. **తైత్తరీయ ఉపనిషత్తు** ఇలా బోధిస్తుంది. సృష్టికి మూలమైన పరమాత్మయే నిజానికి ఈ ఆనందానికి మూలము. ఎవరైతే దాన్ని చవిచూస్తారో వారు బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవిస్తారు. అనంతాకాశములో (హృదయములో) ఈ ఆనందమే లేకపోతే ఎవరికైనా ఊపిరి తీయడం, వదలడం కూడా సాధ్యపడవు. ఇది ఒక్కటే నిజానికి జీవించేలా చేస్తుంది. ఆనందము నుండే సమస్త జీవరాసులు పుట్టాయి. పుట్టిన నాటినుంచి ఈ ఆనందము వల్లనే జీవించి ఉంటాయి. దీనిని వదిలి పోయినపుడు ఆ ఆనందములోనే లీనమవుతాయి. మనిషి యొక్క ఉనికియే ఈ ఆనందములో వేళ్ళూనుకోని ఉండడం చేత అతడు అప్రయత్నంగానే దానితో ఏకమవ్వాలని కోరుకోవడం సహజము. కాని మనిషి అజ్ఞానములో ఉండి తనను తాను ఈ దేహంగాను, మనస్సుగాను భావిస్తున్నంత కాలము ఈ ఆనందాన్ని తన ఆత్మలో చూడలేడు. తన అజ్ఞానము వల్ల తన దేహము ద్వారా, మనస్సు ద్వారా దాన్ని పొందాలనుకుంటాడు. కాని చోట కాని దాన్ని వెతకడం వల్ల సుఖలాల సత్వమువల్ల దాని ఫలితంగా ఏర్పడే బంధాలు కష్టాలు కలుగుతాయి. మనము ఇంతకుముందు చెప్పుకున్నట్లుగా ఆనందం శరీరము వల్ల కలిగే సుఖము కాదు. అది సుఖ దుఃఖాలకు అతీతమైన దాన్ని మనము దేహస్థాయిలో గాని, మనస్సు స్థాయిలోగాని ఎప్పటికి వేరుగా చూడలేము. మనిషి సహజస్వభావము అతన్ని ఆనందం కోసం అర్రులు చాచేలా చేస్తుంది. చాల కష్టాలు పడి గొప్ప నిలకడతనంతో దాన్ని భౌతిక, మానసిక స్థాయిలలో ఎంతో వెదికిన తరువాత ఎట్టకేలకు అది తన ఆత్మలోనే ఉందని, అనంతమైన పరమాత్మయే తన ఆత్మ అని తెలుసుకుంటాడు. అప్పుడు మాత్రమే ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తులో చెప్పబడిన "అపరిమితమైన దానిలోనే ఆనంద మున్నది గాని పరిమితమైన దానిలో కాదు" అన్న బోధనను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటాడు. ఈ సత్యాన్ని అనుభూతి చెందాలంటే మనిషి ఏదో ఒక స్థితిలో ఆనందం, సుఖ దు:ఖాల కంటే వేరైనదని గ్రహించాలి. దాన్ని పొందాలంటే మనస్సును స్వాధీనము చేసుకొని తన సుఖలాల సత్వాన్ని వదులుకొని ఉన్నతమైన మార్గానికి మరల్చుకోవాలి.



24. మనసు

(5వ భాగము)

1) మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవాలన్న సంకల్పమే సరిపోదు. మనస్సు స్వభావాన్ని గురించి కూడ మనము ఎంతో కొంత తెలుసుకోవాలి. మనస్తత్వశాస్త్రములో దీని గురించి ఏమి చెప్పబడిందో ఇప్పుడు మనము చర్చిద్దాము. ఈ మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడానికి తగిన రకరకాల పద్ధతులను అనాదిగా ఆచరిస్తూ వస్తున్నారు. దానిలో ప్రయోగాత్మకమైన అన్వేషణ, పునః పరిశీలనల ద్వారా మనస్సు మీద పూర్తి నియంత్రణను సంపాదించడానికి దాని ద్వారా పరిపూర్ణతను, జ్ఞానోదయాన్ని పొందడానికి కావాల్సిన పద్ధతులను ఏర్పరచినారు. ఈ స్థూల శరీరములో మనస్సు ఒక సూక్ష్మమైన భాగము. ఈ భౌతికమైన స్థూలశరీరము మనస్సుకు పైన ఉండే ఒక పొర మాత్రమే. మనస్సు శరీరములోని ఒక సూక్ష్మమైన అంశము కనుక ఇవి రెండూ ఒక దానినొకటి ప్రభావితం చెయ్యగలవు. ఈ కారణము వల్లనే శరీరానికి కలిగిన అనారోగ్యము మనస్సును, మనస్సుకు కలగిన అనారోగ్యము లేక ఒత్తిడి శరీరాన్ని ప్రభావితము చేస్తాయి. ఈ మనస్సుకు వెనుక ఆత్మ ఉంది. అదే మనిషి యొక్క నిజతత్వము. శరీరము, మనస్సు పదార్థాలు. ఆత్మ శుద్ధ శక్తి స్వరూపము. మనస్సు, ఆత్మ, ఒకటి కావు. ఈ రెండూ వేరువేరు. నిజానికి మానవుడు ఆత్మయే కాని మనస్సుకాదు. ఆత్మ ఎల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛగా ఉండేది. నిత్యమైనది. అనంతమైనది. అది శుద్ధ చైతన్యము. మానవునిలోని స్వేచ్ఛాయుతమైన అంశం ఆత్మేగాని మనస్సు కాదు. మనస్సు ఆత్మయొక్క పనిముట్టు మాత్రమే. మనస్సు ద్వారా ఆత్మ బాహ్య ప్రపంచాన్ని నిరోధించడముగాని, దానికి ప్రతిస్పందించడము గాని చేస్తుంది. ఆత్మ, మనస్సు అనే పనిముట్టు ద్వారా బాహ్య ప్రపంచముతో సంబంధాన్ని ఏర్పరచు కొంటుంది. కాని మనస్సు నిరంతరము మారిపోయే చపల స్వభావాన్ని కలిగి ఉంది. అటువంటి చపలమైన పనిముట్టును (మనస్సును) నిశ్చలంగా చేయగలిగినప్పుడు అది ఆత్మను స్పష్టంగా ప్రతిబింబించగలదు. మనస్సు సర్వ స్వతంత్రమైనది కాకపోయినా దానికున్న శక్తులు లెక్కకు మించినవి. కంటికి కనిపించని పరమాణువును బ్రద్ధలుకొట్టి, దానిలో నుంచి బ్రహ్మాండమైన శక్తి విడుదలయ్యేలా చేసినా, ఆత్మసాక్షాత్కారము చేసుకొని, జ్ఞానోదయాన్ని పొందినా, మనస్సుయొక్క శక్తిద్వారానే మానవుడు అటువంటి అద్భుతాలు చెయ్యగలిగాడు. అణుశక్తిని విజ్ఞాన శాస్త్రములోనూ, జ్ఞానోదయాన్ని, ఆధ్యాత్మికతలోను పరిపూర్ణత సాధించి, అన్ని రంగాలలోను ఘనవిజయాలు సాధించబడ్డాయి. నిజానికి మనస్సు లేని చోటు లేదు. ప్రతి ఒక్కరి మనస్సు ఆ విశ్వ మనస్సులో ఒక భాగమే. ప్రతి మనస్సు విశ్వములోని ప్రతి ఒక్కరి మనస్సుతో కలుపబడి

ఉంది. సూక్ష్మమైన పదార్థముతో నిర్మితమైన ఈ మనస్సు, పారదర్శకంగా ఉండడముతో పాటు ఆత్మకు అతి చేరువలో ఉంటుంది. సర్వజ్ఞుడైన ఆత్మకు ఇది అంతఃకరణం అంటే లోపల వుండి సహాయపడే పనిముట్టు. అది స్వయం ప్రకాశకము కాదు. దానిలో స్వభావ సిద్ధంగా ఎటువంటి చైతన్యము లేదు. ఆత్మ నుంచి తెచ్చిపెట్టుకున్న ప్రకాశముతో, ఆత్మయొక్క అంత:కరణమైన మనస్సు, అన్నీ వస్తువులను వెలుగుతో నింపుతుంది. మనము చూసే భౌతికమైన కాంతి కూడా దాని నుంచి వచ్చినదే. అయితే తాను స్వయం ప్రకాశకము కాకపోయినా తననుండే కాంతి వెలువడుతున్నట్టుగా మనస్సు మనల్ని భ్రమింప జేస్తుంది. మనస్సు తానే అన్నింటిని తెలుసుకోగలిగిన దానిలాగా కనిపించినా, అది నిజంగా తెలుసుకోలేదు. అది తెలుసుకొనడానికి ఉపయోగపడే ఒక పనిముట్టు మాత్రమే. ఆత్మ చైతన్యము నుంచి అరువు తెచ్చుకున్న ప్రకాశముతో అది వెలుగుతుంది. దానితోనే అది ఒక సమర్థమైన, జ్ఞానసాధనగ్రాహకంగా కూడా పని చేస్తుంది. శరీరము దాని వివిధ అంగాల కన్నా మనస్సు వేరైనదని మన సొంత అనుభవములను రకాలుగా నిరూపించి చెప్పవచ్చు. మనకున్న పది ఇంద్రియాలలో దేనిని వాడకుండానే మనము ఆలోచించగలము, స్పృశించగలము, సంకల్పించగలము, ఊహించగలము, జ్ఞాపకము చేసుకోగలము, ఆనందించగలము, రోదించగలము. ఈ అనుభవము ద్వారా ఈ పనులన్నీ చేయగలిగే ప్రత్యకమైన పనిముట్టు ఏదో మనలో ఉందని తెలుసుకోవచ్చు. మనస్సు ఒక ప్రత్యేకమైన అంతఃకరణ మని నిరూపించవచ్చు. ఉపనిషత్తులలో ఈ విధంగా చెప్పబడినది: "జనము నేను పరధ్యానంగా ఉన్నాను. దాన్ని చూడలేదు, నేను పరధ్యానంగా ఉన్నాను దాన్ని వినలేదు" అంటారు. ఎవరైనా వినగలిగేది, చూడగలిగేది మనస్సు ద్వారానే. కోరిక, పట్టుదల, అనుమానము, నమ్మకము, అపనమ్మకము, నిలకడ, చంచలత్వము, సిగ్గు, తెలివితేటలు, భయము ఇవ్వన్ని మనస్సుయే. మనస్సు తనను తాను పరిశీలించుకునే శక్తి, ఆత్మ పరిశీలనా శక్తి ఉంది.

2) మనస్సులో మూడు స్థాయిలు. నాలుగు విధులు. అయిదు పరిస్థితులు ఉంటాయి. వాటిని క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాము. ఎందుకు మనస్సు ఎల్లప్పుడూ ఒకే విధంగా ఉండదు? మనస్సు మూడు బలమైన శక్తుల సమ్మేళనము కావడమే దీనికి కారణము. ఆ మూడు శక్తులే సత్వము, రజస్సు, తమస్సు, అనే మూడు గుణాలు. భౌతికంగాను, మానసికంగాను ఈ విశ్వమంతా ఈ మూడు గుణాలనే మూల అంశాలుగా కలిగివుంది. పవిత్రతకు, జ్ఞానానికి, ఆనందానికి మూలమైనది సత్వగుణము. కదలికను, దాని ద్వారా చేతనత్వాన్ని, కోరికను, అశాంతిని కలిగించేది రజోగుణము. జడత్వానికి మూలమైన తమస్సు సోమరితనాన్ని, మందబుద్ధిని అజ్ఞానాన్ని, కలిగిస్తుంది. తమస్సు మనస్సును హీనమైన స్థాయిలో సంచరించేలా చేస్తుంది. రజస్సు దాన్ని నలువైపులకు చిందరవందర చేసి అశాంతిని రేకెత్తిస్తుంది. సత్వగుణము ఉన్నత స్థితులకు దారి చూపుతుంది.

నిస్సంగత్వము, వస్తువులమీద వ్యామోహము లేకపోవడము, క్షమ, దయ సత్వగుణము వల్ల కల్గుతాయి. కోరిక, కోపము, ద్వేషము మొదలైనవి రజోగుణము వల్ల కలుగుతాయి. సోమరితనము, భ్రమ, నిద్ర, తమస్సు వల్ల కలుగుతాయి. మనస్సులో సత్వగుణము పనిచేయడమువల్ల పుణ్యము లభిస్తుంది. రజస్సు, తమస్సు పనిచేయడమువల్ల పాపము లభిస్తుంది.

3) వ్యక్తిగతమైన మనస్సు యొక్క నిర్మాణము ఈ మూడు గుణాలు ఏయే పాళ్ళలో మేళవించబడ్డాయన్న విషయముపై ఆధారపడుతుంది. ఇదే మానవుల వ్యక్తిత్వాలలోని తేడాలను, మనస్సుకుండే చపల స్వభావాన్ని వివరిస్తుంది. మనము తరచూ "నేను నా మనస్సు మార్చుకున్నాను " అంటూ ఉంటాము. మనస్సు కనక ఒకే శక్తిచేత (గుణము చేత) ఏర్పర్చబడితే ఈ విధంగా అనడం అసాధ్యం. అప్పుడు మానవులు దిగజారరు. పైస్థాయికి ఎదుగరు. ఎవరు ఎలా పుట్టారో అదే విధంగా ఉండిపోతారు. మనకు చైతన్యము, చైతన్య రహితము అనే మాటలు తెలుసు. ఇవి మనస్సు పనిచేసే వేర్వేరు స్థాయిలను సూచిస్తాయి. చైతన్య వంతమైన స్థాయిలో సాధారణంగా చేసే అన్ని పనులు అహంకారముతో కూడిన నేను, నాది అన్న భావముతోనే ఉంటాయి. మనస్సు ఈ స్థితిలో వేర్వేరు వస్తువులను పోల్చి చూస్తుంది. చైతన్య రహిత స్థాయిలో అహంకారము నేను, నాది అనే స్పృహ ఉండదు. మనసుకు మరొక ఉన్నతమైన స్థాయిలో పనిచేయగలదు. మనస్సు చైతన్య స్థాయిని దాటినప్పుడు మహాచైతన్యాన్ని సూచిస్తుంది. అనగా ఆత్మతో కలిసిపోతుంది. మనస్సు నాలుగు విధులను (పనులను) కలిగి ఉంటుంది. అవి మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, చిత్తము ఇవన్నీ ఆత్మకు అంత:కరణములు ఇవన్నీ వేరువేరు రూపాంతరాలు.

సాధారణంగా మనస్సు చీకటి క్రమ్మిన, చెదిరిన పరిస్థితిలలో ఉంటుంది. చీకటి క్రమ్మిన పరిస్థితిలో మనిషి నిస్సత్తువగాను, సోమరిగాను ఉంటాడు. చెదరిన పరిస్థితుల్లో అశాంతిగా ఉంటాడు. యోగ సాధనాలను అభ్యాసం చేయడం ద్వారా అదే మనస్సును కూడగట్టి ఆపై ఏకాగ్రమయ్యేలాగా చేయవచ్చు. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోడంలోని ఉద్దేశ్య మంతా దాన్ని ఏకాగ్రం చేయడమే. అటువంటి మనస్సును ఏ కార్యరంగములో ఉపయోగించి అది అందులో గొప్పగా ప్రకాశిస్తుంది. అటువంటి మనసున్న వ్యాపారస్తుడు వ్యాపారములో అభివృద్ధి చెందుతాడు. అటువంటి కళాకారులు గాని, గాయకులు గాని, శాస్త్రజ్ఞులు గాని అభివృద్ధి చెందుతారు. సాధన ద్వారా మనస్సును ఈ స్థితినుంచి మరింత ఏకాగ్రం చేస్తే అప్పుడు అది అత్యున్నత పరిస్థితిని చేరుకుంటుంది. దీని ద్వారా సమాధి స్థితిని దాటి ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతాము.



24. మనసు

(6వ భాగము)

1) ఈ ప్రాపంచికమైన వస్తువులంటే ఎందుకు ఇంత మోహము మన దేహమునకు అంటే మన మనస్సుకే. ఈ మనసు ఏ మేమో కోరికలు జనింపచేస్తూ, అంతా నాకే కావాలని, మనిషిలో తీవ్రమైన ప్రేరణలు లేపుతూ మానసికంగా క్రుంగతీస్తూ అన్యాయంగానైన సంపాదించాలన్న తలంపుతో చేయగూడని పనులన్నీ చేయిస్తూ, పోయే రోజు ఇదంతా తీసుకపోతావు అనే భ్రమను కల్పిస్తూ అందరికంటే ఎక్కువ, సంపాదించు, తరతరాలకు కావాలి, అక్కడికి వెళ్లి హాయిగా ఉండవచ్చు. ఇల్లు కట్టుకొని అందులో కాపురము చేయకు, కిరాయికి ఇస్తే డబ్బులు వస్తాయి, అని ఏవేవో కలలుకంటూ, మానవుణ్ణి అగాధములో పడవేస్తుంది. ఆత్మకు పరమాత్మకు మధ్య ఏదైనా అవరోధము ఉన్నదంటే అది మనసు ఒక్కటే. అందుకే గురునానక్ అంటారు “మన్ జీతే, జగ్ జీత్.” అంటే మనస్సును జయించినవాడు ప్రపంచాన్ని జయిస్తాడు అని. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోగలవాడు ఈ సృష్టి సమస్తాన్ని లొంగదీసుకోవడమేగాక సృష్టికర్తను కూడా పొందగలడు. మనసు ఒకప్పుడు మనతో చెలిమిగా ఉంటుంది. మరొకప్పుడు శత్రువు అవుతుంది. కనుకనే ఈ ప్రపంచములో మనసును మించిన మహావైరి లేదు. మనసు ప్రేరణ వల్లనే మతాల మధ్య కలహాలు, సోదరుల మధ్య స్పర్ధలు, ఒకరిని మించాలని మరొకరు ప్రయత్నించడము, ఇతరులను ఎట్లా కించపరచడము వారికి ఎట్లా హాని కలిగించడము అని మనము తరచు ఆలోచిస్తుంటాము. అంటే దానికి మనసు ప్రేరేపణే కారణం. అందుకనే మనసును గుప్పిటలో పెట్టలేనంతవరకు పరమాత్మను దర్శించనూ లేము, ఆయనను చేరనూ లేము. మనసును స్వాధీనము చేసుకోవడమంటే ఏమిటి? ఆత్మ ఆ పరమాత్ముని అంశము ఎట్లాగో మనసు కూడా అంత తక్కువది ఏమికాదు. “నిన్ను నీవు తెలుసుకో” ఇతరులు చెప్పునది గమనించబోకు. మనల్ని మనము తెలుసుకోవడమంటే, మనస్సునుంచి మాయనుంచి బయట పడటమే. సత్వ, రజో, తమో గుణాలకు అతీతులము కావడమే. ఆదిలో మన ఆత్మ నిర్మలమూ, పవిత్రమూ, పునీతమూ అయినది. కాని అది మనసుతో చేరిన కారణముచేత దాని మాయాజాలములో పడి మనసు చేసే కర్మల ఫలితాన్ని ఆత్మ అనుభవించాల్సి వస్తుంది. మనసుతోగల సంబంధాన్ని విడిచి పెడితే తప్ప ఆత్మ తన మూల స్థానాన్ని చేరుకోజాలదు. మనసు ఇంద్రియాల వశములోనూ, ఆత్మ మనసు వశములోను ఉన్నాయి. చిక్కని నల్లగుడ్డ కప్పివుంచితే బల్బు ఎంత ప్రకాశవంతమైన దయినా వెలుగు బయటకు కనిపించదు. ఎంత ప్రకాశవంతమైన బల్బు ఉన్నప్పటికీ గది

అంధకారములో మునిగివుంటుంది. నల్లగుడ్డ తెరలు తీయడము ఆరంభిస్తే, మెల్లగా గదిలో వెలుగు వస్తుంది. ఆఖరి తెర తీసివేసేసరికి గది పూర్తిగా ప్రకాశవంతం అవుతుంది. అదేవిధంగా మనస్సుతో చెలిమి అనే తెరలు తొలగడం మొదలయ్యేసరికి ఆత్మ తన్ను తాను తెలుసుకో నారంభిస్తుంది. అందుకే పరమాత్మను తెలుసుకోవడానికి ముందు తన్నుతాను తెలుసుకోవాలి అని మహాత్ములు వక్కాణించారు. ఆత్మ సాక్షాత్కారం తరువాతనే భగవత్ సాక్షాత్కారం సాధ్యం. మనసును బలవంతాన అదుపులో పెట్టడం అంటే బుసలుకొట్టే పామును బుట్టలో మూసివుంచడంవంటిదే. మూతగట్టిగ వున్నంతసేపు ఫరవాలేదు. కాని తప్పించుకొనడానికి ఏమాత్రం అవకాశం దొరికినా ఆ పాము తప్పించుకుంటుంది. తప్పించుకొని కాటేసి తీరుతుంది. అది ఎప్పటికైనా ప్రమాదకరమైనదే. అంతకంటే పామును పట్టుకొని విషం పిండివేస్తే, కోరలు పీకివేస్తే భయం తొలగిపోతుంది. అప్పుడు ఆ పాముని మెడలో వేసుకొని తిరిగినా ఏమి ప్రమాదం ఉండదు. అదేవిధంగ, ప్రపంచాన్ని త్యజించడం ద్వారా, అడవులలోనికి, కొండలమీదికి, పరుగులు తీయడం ద్వారా మనసును వశము చేసుకోలేము. తిరిగి ప్రపంచము మధ్యకు వచ్చినట్టు అయితే, అణచి వుంచిన కోర్కెలు అన్ని బుసలు కొడుతూ రేగుతాయి. మనల్ని లొంగ దీసుకుంటాయి. సామాన్యజనుల కన్నా పతితులమై పోతాము. ఏ కోరికైన అణచిపెట్టే కొద్ది పెచ్చురేగి పోతుంది. విధి, నిషేధాల ద్వారా మనసును లొంగతీసుకొనడ మంటే కణకణ మండే నిప్పులను బూడిదలో కప్పజూడటం వంటిది. పైకి నిప్పు ఆరిపోయినట్లే కనబడుతుంది కాని కాస్త గాలి వీచేటప్పటికి బూడిద ఎగిరిపోయి నిప్పు బయట పడుతుంది. అదేవిధంగా కోరికల తుఫాను రేగినప్పుడు మనస్సు వశము తప్పి ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తుంది.

2) బలవంతాన మనసును వశము చేసుకోవడాన్ని పోలీసుల వశము చేసిన నేరస్థునితో కూడా పోల్చవచ్చు. పోలీసుల నిర్బంధములో ఉన్నంత కాలము నేరస్థుని వల్ల మనకి ఏమి ముప్పు కలగదు. కాని విడుదల అయిన తరువాత అతనిని ఎవరు పట్టుకోగలరు? అంతకంటే నీతి నియమాలు బోధపరచడం ద్వారా నేరస్థుని సంస్కరించగలిగితే, మంచి చెడ్డలు నచ్చచెప్పడము ద్వారా నేరస్థుని మనస్సు మార్చగలిగితే, చెడ్డ తలంపుల నుంచి, చెడ్డ కర్మల నుంచి అతన్ని శాశ్వతంగా కాపాడిన వారమవుతాము. అందుకే బలవంతమైన విధి, నిషేధాల ద్వారా మనసును ఎన్నటికి లొంగ దీసుకో జాలమని ఆత్మ జ్ఞానులు మనకు చెబుతారు. కొద్దిసేపు ప్రశాంతత పొందగలమేమోగాని అది శాశ్వతము మాత్రము కాదు. మనస్సు వశము చేసుకోవాలంటే దాని తత్వాన్ని పూర్తిగా గ్రహించాలి. మనస్సు సుఖాలను కోరుతుందనేది మనకి అనుభవమే. ఒక వ్యక్తిని గాని, ఒక వస్తువును గాని, మనము ఎంతో అభిమానించవచ్చు, ప్రేమించవచ్చు, కాని ఆ వ్యక్తి కంటే ఉత్తముడు, ఆ వస్తువు

కన్న గొప్పది కనబడితే అదివరకటి దానిని విడిచి పెట్టి, కొత్త వాని వైపు మొగ్గుతాము. ఏ అభిమానమూ, ఏ మమకారమూ స్థిరంగా నిలిచిపోయేది కాదు. ఇంత క్రితము వరకు ఏ వస్తువు కోసమైతే, ఏ వ్యక్తి కోసమైతే మన సర్వస్వాన్ని త్యాగము చేయడానికి సిద్ధపడ్డామో వారు లేక అవి లేక పోతే జీవితము దుర్భరమవుతుందని భావించాము. వాటికి విలువ తగ్గిపోతుంది. మన మనసు వాటిని చూడడానికైనా ఇష్ట పడదు. మనసుకి ఎప్పుడూ కొత్త కొత్త వింత ఉండాలి. అంటే చూసిందే చూడడం, తిన్నదే తినడం అంటే మనసుకి విసుగు పుట్టుతుందన్న మాట. మన జీవితాన్ని వెనక్కు తిరిగి చూసుకుంటే, చిన్న తనములో తల్లి దండ్రులను ఎంతో ప్రేమించే వాళ్ళమని తెలుసుకుంటాము. అమ్మ ఒక నిమిషము ఎడమైతే కళ్ళ నీరు కుక్కుకునే వాళ్ళము. తరువాత తమ్ముళ్ళు, చెల్లెళ్ళు అంటే ప్రేమాభిమానాలు కురిపించే వాళ్ళం. చదువుకునే రోజుల్లో స్నేహితులన్న, నేస్తగాళ్ళన్న ఎంతో ప్రేమ ఉండేది. వివాహము అయ్యాక భార్య పిల్లల వైపు ఆ ప్రేమ మళ్ళింది. పెద్ద తనం వచ్చాక కులము, మతము, దేశమంటే అభిమానము వస్తుంది. ఆ విధంగా మన ప్రేమను అనేక వ్యక్తులకి, వివిధ వస్తువులకి భిన్నరూపాలలో అందిస్తూ ఉన్నామన్న మాట. ఏ ఒక్కరి మీదనో ప్రేమ స్థిరంగా ఉండ లేదన్న మాట. ఉత్తమము లౌకిక ప్రేమకు అతీతము అయినదేదో లభ్యమయ్యే వరకు ప్రాపంచికమైన భోగాలను మనస్సు విడిచి పెట్ట జాలదు.

3) ఈ సుఖాలనూ, ఈ విలాసాలనూ విడిచి పెట్టించగల ఆ అతీతమైన ప్రేమ ఏమిటి? మధురమూ, ఆత్మో ద్దీపనము అయిన శబ్ద బ్రహ్మము, ప్రణవనాదము యొక్క రుచి తెలిసినట్లైతే మనసు పూర్తిగా సంతృప్తి చెందుతుందని, శాంతి పొందుతుందని మహాత్ములు మనకు బోధ పరుస్తున్నారు. మనసును వశము చేసుకున్నవాడే నిజమైన ధీరుడు. ఏమంటే మనసును మించిన శత్రువు లేదు. ఆ శత్రువును అణిచి వేయడానికి మన శక్తినంతయు కేంద్రీకరించాలి. కేంద్రీకరించినచో ఆ మనసే మిత్రుడై, ప్రయోజన కారియై ఆత్మ సాక్షాత్కారము వరకు నిన్ను తీసుకు పోగలదు. నీ యొక్క సాధన ద్వారా మనస్సు పవిత్ర మవుతుంది. ఆ సాధన వల్లనే 84 లక్షల జీవరాసుల జనన మరణాల చక్ర బంధము అంతమవుతుందనియు విజ్ఞులు చెప్పారు. శబ్ద సాధన చేయడం వల్ల ఈ ప్రపంచములోని భోగ భాగ్యాల లంపటములో తిరిగే మన మనస్సుకు అప్పుడు నిశ్చల స్థితి సాధ్య మవుతుంది. ఇంతకంటే వేరు మార్గము లేదు.



24. మనసు

(7వ భాగము)

1) ప్రతి మానవునికి మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవాలన్న బలమైన సంకల్పము ఉండాలి. అదివున్నట్లైతే మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞానము ఉపయోగపడుతుంది. అందుకు మనం దానికోసము నిర్దేశించబడిన సాధనలను క్రమబద్ధంగా అభ్యాసము చేయాలి. మనము చేసే కొన్ని పనులవల్ల , మనకున్న కొన్ని ఇష్టాయిష్టాలవల్ల , ఆలోచనా విధానాల వల్ల మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడాన్ని దాదాపు అసాధ్యము చేసుకుంటాము. అవేమిటో తెలుసుకోవడము మనకు ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుంది. ఎందుకంటే అప్పుడు మనము వాటిని మానివేయవచ్చు. మనకు బలమైన ఇష్టాయిష్టాలు, a) రాగద్వేషాలు ఉంటే మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోలేము b) నీతిలేని జీవితాన్ని గడిపితే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేము c) నిష్కారణంగా ప్రక్కవాడికి హానిచేసే అలవాటు ఉంటే మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోలేము d) మత్తు పదార్థాలు సేవించే అలవాట్లు ఉన్నా, నిలకడలేని గజిబిజి జీవితాలను గడుపుతున్నా, అంటే ఉదాహరణకు తినడం, త్రాగడము, మాట్లాడటము, పనిచేయటము, నిద్రపోవడము. వీటిల్లో దేన్ని అతి ఎక్కువగా చేసినా లేక అతి తక్కువగా చేసినా మనస్సులను స్వాధీన పరచుకోలేము e) అలవాటుకొద్ది అనవసరపు వాదోపవాదాలు చేయడము, అనవసరంగా ప్రక్కవారి వ్యవహారాలలో తలదూర్చడము, వారి విషయాలు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించడము, ప్రక్కవారిలో తప్పులను ఎలా ఎత్తి చూపాలి అని ఆతురతగా ప్రయత్నించడం. ఇటువంటి అలవాట్లు ఉంటే మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోలేము f) శరీరాన్ని విపరీతంగా శ్రమ పెడుతున్నా, అర్థములేని ఆదర్శాలకోసము అర్రులు చాస్తున్నా , కఠినమైన మౌనవ్రతాన్ని పాటించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నా, అహంకారముతో అమితంగా గర్విస్తున్నా, మనస్సును అంత సులభంగా స్వాధీనము చేసుకోలేము g) మన శక్తియుక్తులకు మించిన పదవులను సాధించడానికి ప్రాకులాడుతున్నా, ఇతరుల ఐశ్వర్యాన్ని చూచి ఈర్ష్యపడుతున్నా, ఎల్లప్పుడూ మనము అనుకున్నదే సరైనదని భావిస్తూన్నా, మనము మనస్సులను సులభంగా స్వాధీనము చేసుకోలేము h) ఏదో తప్పుచేశామన్న భావన మనస్సులో ఉంటే మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోలేము. కాబట్టి అటువంటి భావాలను మనలో నుంచి పూర్తిగా తొలిగించుకోవాలి. ఇటువంటి భావాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒకే ఒక మార్గము ఉంది. చేసిన తప్పులకు చిత్తశుద్ధితో పశ్చాత్తాప పడడంతో పాటు అటువంటి తప్పులను మళ్ళీ చేయకుండా ఉండటానికి కావాల్సిన సంకల్ప శక్తిని ఇవ్వమని దేవుణ్ణి

ప్రార్థించడమే దీనికి సరియైన మార్గము i) మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడములో విజయం సాధించాలంటే, గట్టి సంకల్పశక్తితో పాటు ఆత్మ విశ్వాసము కూడా ఉండాలి. భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణభగవానుడు మనిషి తన బలహీనతలను తానే అణచివేసుకొని తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలని బోధించాడు. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవాలనుకునే వారు ఈ బోధనను తప్పనిసరిగా అనుసరించి, అభ్యసించాలి j) మనస్సును మనస్సుతోనే స్వాధీనము చేసుకోవాలి. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడములో ఎదురయ్యే చిక్కులు, అడ్డంకులు మన మనస్సు సృష్టించినవే, తెచ్చిపెట్టుకున్న (కృత్రిమ) పద్ధతులతో కొద్దిసేపైనా మనస్సును స్వాధీనములో ఉంచడము అసాధ్యము. ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఓపికగా, తెలివితేటలతో, క్రమశిక్షణతో కష్టపడి పనిచేయడము ద్వారా ప్రయోగ పూర్వకంగా పరీక్షింపబడిన పద్ధతులను అనుసరించి, అభ్యసించడము ద్వార మాత్రమే అది సాధ్యమవుతుంది.

2) సాధించబోయే పని మీద సరియైన అవగాహనా అవసరము. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ఏ విధమైన చిట్కాలు, అడ్డ దోవలు లేవు. ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా అర్థము చేసుకోవాలి. పూర్తిగా ఒప్పుకోవాలి. మనస్సు చాలా సున్నితమైన పనిముట్టు , అతితెలివితో, కుయుక్తులతో, తొందరపాటుతో దాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించవద్దని హెచ్చరిక. మనస్సును చాలా జాగ్రత్తగా సంభాలించాలి. ఈ పనిని పూర్తిగా మనకు మనమే చేసుకోవాలి. డబ్బు పుచ్చుకొని వేరే ఎవ్వరు మనకు ఈ పనిచేసి పెట్టలేరు. ఇది మన సొంత పని. తప్పనిసరిగా దీన్ని మనకూ మనమే చేసుకోవాలి. వీటికి తోడు ఈ పనిని చేయడానికి మనకు గొప్ప ఓరిమి కావాలి. మనస్సును క్రమంగా ఒక పద్ధతిలో స్వాధీనములోకి తెచ్చుకోవాలి. నెమ్మదిగా, పట్టుదలతో, ఎడతెగని పరిశ్రమతో మన సంకల్పం బలపరచుకోవాలి. ఇదేమి చిన్నపిల్లల ఆటకాదు. ఈ రోజు ప్రయత్నించి రేపు వదిలేసే "ప్యాషన్", నాగరిక, విలాసము కాదు. ఇదొక జీవిత కార్యము (జీవితకాలమంతా పట్టే కార్యము) అంతేకాక దీనిద్వారా మనము సాధించబోయే గమ్యము కోసము ఎంత కష్టపడ్డా అది సమంజసమే. ఎందుకంటే అది దైవసాక్షాత్కారమే గనుక. అటువంటి గమ్యాన్ని మనం తప్పక చేరగలమని తెలుసుకున్న తరువాత దానికోసము ఎంత వెచ్చించిన అది తక్కువే అవుతుంది.

3) అంతరంగములో ఒక సానుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించాలి. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడానికి కావలిసిన సాధనలను చెయ్యాలంటే దానికి తగిన ఒక అంతరంగిక వాతావరణాన్ని సృష్టించడం అవసరము. అందుకు మానవ జీవితములో ఎదురయ్యే కొన్ని తప్పనిసరి విషయాలను విధిగా అంగీకరించడం అలవర్చుకోవాలి. అవి తప్పని సరి అని తెలిసికూడా, చాలాసార్లు మనం వాటిని అంగీకరించము, ఫలితంగా అనవసరమైన

మానసిక ఆందోళనలు కలుగుతాయి. కాని మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోదలచుకున్న వారు ఈ అనవసరపు ఆందోళనలతో మనస్సును నింపివేయడము మానుకోవాలి. ఎందుకంటే అవసరమైన , తప్పనిసరి ఆందోళనలు ఎల్లవేళల ఉండనే వున్నాయి . "అంగుత్తర నికాయ" లో బుద్ధుడు బోధించిన ఈ బోధనలను అనుష్ఠించడం మనకు చాలా మేలు చేస్తుంది : భిక్షువులారా ! పురుషులు, స్త్రీలు, గృహస్థులు, సన్యాసులందరు ఈ అయిదు విషయాలపై తప్పని సరిగ్గా ధ్యానము చేయాలి:

1. ఏదో ఒక రోజున నాకు వృద్ధాప్యం కలుగుతుంది. దాన్ని నేను తప్పించుకోలేను.
2. ఏదో ఒక రోజున నాకు అనారోగ్యం కలుగుతుంది. దాన్ని నేను తప్పించుకోలేను.
3. ఏదో ఒకరోజున మృత్యువు నన్ను కబళిస్తుంది. దాన్ని నేను తప్పించుకోలేను.
4. నేను అమితంగా ప్రేమించి, నావి అని భావించే వస్తువులన్నీ ఏదో ఒకరోజున మార్పుకు, నాశనానికి, ఎడబాటుకు లోనయ్యేవే. దాన్ని నేను తప్పించుకోలేను.
5. నేను చేసిన పనుల (స్వకర్మల) వల్లనే నేను ఇలా తయారయ్యాను. నా పనులు ఎటువంటివైన మంచివైనా, చెడువైన, వాటికి నేను వారసుణ్ణి కావలసిందే.

భిక్షువులారా! వృద్ధాప్యాన్ని ధ్యానించడం ద్వారా యౌవనం వలనే కలిగే అహంకారాన్ని, అనారోగ్యాన్ని ధ్యానించడం ద్వారా ఆరోగ్యం వలన కలిగే అహంకారాన్ని, మృత్యువును ధ్యానించడం ద్వారా జీవన విధానం వలన కలిగే అహంకారాన్ని, ప్రతి వస్తువులో కలిగే మార్పుని నాశనాన్ని ధ్యానించడం ద్వారా అన్నీ నాకే కావాలనే బలమైన కోరికను అణచివేయవచ్చు లేదా కనీసం తగ్గించవచ్చు. మనం చేసే పనుల ఫలితాన్నే మనము అనుభవిస్తామన్న సత్యాన్ని ధ్యానించడం ద్వారా ఆలోచనలలో, మాటలలో, పనులలో చెడు చేయాలనే దుర్మార్గ స్వభావం అణగారుతుంది. కనీసం తగ్గుతుంది. ఎవడైతే ఈ ఐదు విషయాలను ధ్యానిస్తాడో, అతడు తన అహంకారాన్ని, కోరికలను అణచివేయగలుగుతాడు లేదా కనీసము తగ్గించుకోగలుగుతాడు. తద్వారా నిర్వాణ మార్గములో ముందుకు సాగుతాడు.



24. మనసు

(8వ భాగము)

‘‘నీ మనస్సును నీ వైపుకు మరల్చుకో’’

1) “మనయేవ మనుష్యాణామ్ కారణము బంధమోక్షయో” అను సూక్తి ప్రకారముగా బంధానికి, మోక్షానికి కారణము మనసే అని తెలుస్తున్న దానిని బట్టి మనసుకు ఎంత ప్రాధాన్యత వుందో దానిని ఎలా మలచుకోవాలో బాగా ఆలోచించాలి. ఇక్కడే మానవుడు అనాలోచితముగా ప్రవర్తించబట్టే అనేక జన్మలకు కారణ భూతుడవుతున్నాడు. అనేక రకాల దు:ఖాలు అనుభవిస్తున్నాడు. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడానికి రెండు రకాల ఆంతరంగిక అభ్యాసాలను మనము ఏర్పరచుకోవాలి. ఒక రకము శాశ్వత ప్రాతిపదికన, ప్రాథమికంగా ఉపయోగించడానికి, ఇక రెండవ రకము అకస్మాత్తుగా ఆపడానికి వీలైన శక్తిమంతమైన బ్రేకులలాగా (నిరోధకాలుగా) ఉపయోగించడానికి. మొదటి రకము మనస్సుకు సాధారణ పరిస్థితులలో ఒక ఆరోగ్యకరమైన మార్గదర్శకాలుగా పనిచేస్తాయి. రెండవ రకము అత్యవసర పరిస్థితులలో మనల్ని కాపాడుతాయి. మొదటి రకము అభ్యాసాలను సాధన చెయ్యకపోతే రెండవరకాన్ని ఎంత మాత్రము వినియోగించుకోలేము. దీనికి కారణము సుస్పష్టము. అదేమిటంటే రెండవ రకము అభ్యాసాలను వినియోగించుకోవడానికి కావాల్సిన శక్తి మొదటి రకాన్ని జాగ్రత్తగా అభ్యసించడము ద్వారా మాత్రమే సమకూరుతుంది. **మొదటి రకము అభ్యాసాలు:** 1) నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనా పద్ధతిలో జీవితాన్ని అమర్చు కోవాలి. ఒక దైనందిన కార్యక్రమము అవసరము. మనము చేసే ప్రతి పని అర్ధవంతంగా ఉండేలా కొన్ని ప్రాథమిక ఆదర్శాలను ఏర్పరచుకోవాలి. మన నడవడిక కొన్ని నైతిక విలువలకు కట్టుబడి ఉండి , ఆ విలువలు చూపే మార్గములో ముందుకు సాగాలి. నైతిక విలువలు, ఆదర్శాలు లేనివారికి, జీవితములో ఒక క్రమపద్ధతి లేనివారికి, మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడము అసాధ్యంగా తోస్తుంది . మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవాలంటే జీవితంలో ఒక లయబద్ధమైన నడవడికను అలవరచుకోవాలి. 2) మనస్సు యొక్క చపలత్వాన్ని గురించి అందరూ నానుడిగా చెప్పుకుంటారు. దాన్ని అదుపు చేయాలి. మనస్సు యొక్క చంచలత్వాన్ని ఒక పిచ్చిపట్టిన కోతితో పోల్చారు. ఒక కోతి ఉంది. స్వభావరీత్యా అన్నీ కోతులలాగానే చాలా చపలత్వము కలిగి ఉంది. అది చాలనట్టు, ఎవరో దానికి బాగా సారాయి త్రాగించారు. దానితో అది మరింత గోల చెయ్యసాగింది. అప్పుడు దాన్ని ఒక తేలు కుట్టింది. తేలు కుట్టితే మనిషి రోజంతా నొప్పితో గంతులు వేస్తాడు

గదా! ఇంక ఆ కోతి పరిస్థితి అప్పటికన్నా ఘోరంగా ఉంది. ఇక దాని బాధలకు పరిపూర్ణత కలిగించడానికా అన్నట్టు దానికి ఒక దెయ్యము పట్టింది. ఇక ఆ కోతి గోలనీ , ఆపలేని దాని అశాంతిని ఏ భాషలో వర్ణించగలము? మనిషి మనస్సును అటువంటి కోతితో పోల్చవచ్చును. స్వభావ సిద్ధంగా అది చాలా చపల స్వభావము కలిగి ఉంటుంది. ఆ పైన కోరిక (కామము) అనే మధువును బాగా త్రాగింది. కోరిక ఆవహించిన తరువాత దాన్ని ప్రక్కవారు బాగుపడితే చూడలేని అసూయ అనే తేలు కుట్టింది. చివరిగా అహంకారము అనే దయ్యము పట్టింది. దానితో అందరికన్నా నేనే ముఖ్యుణ్ణి అనే ఆలోచనలతో మనస్సు నిండిపోయింది. అటువంటి మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడము ఎంత కష్టము? దాని నిలకడలేని తనాన్ని అదుపు చెయ్యాలంటే దానికి గల కారణాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. ఆ కారణాలు ఏమిటి? మనస్సులోని మాలిన్యాలే దానికి కారణము. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడము దాని పవిత్రతపై ఆధారపడుతుంది. ప్రస్తుతం మనము మనస్సును నియత్రించలేక పోవడానికి కారణము దాని అపవిత్రతే ! ఒక ప్రక్క మనస్సును మరింత అపవిత్రము చేసే జీవనాన్ని కొనసాగిస్తూ, మరోప్రక్క దానినే స్వాధీనము చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే దానివల్ల ఎటువంటి సత్ఫలితము కలుగదు. అయితే మనస్సులోవుండే ఈ అపవిత్రతలు, మలినాలు ఏమిటి? అవే అసూయ, ద్వేషం, కోపము, భయము, ఈర్ష్య, కామోద్రేకము, దురాశ, మోసము, మోహము మొదలైన తపనలు. క్షణికావేశాలు, ఉద్రేకాలు ఇవన్ని రజస్సు, తమస్సుల నుంచి పుడుతాయి. ఈ అపవిత్రతలు మనస్సులో రాగద్వేషాలను పుట్టించి దాని ప్రశాంతతను భంగపరుస్తాయి. మరి ఈ అపవిత్రతలను తొలగించేదెలా?

2) **మనస్సు యొక్క స్వరూపాన్ని మార్చుకోవడము:** మనస్సుకు పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని అందించడము ద్వారా దానిలోని మలినాలను క్రమంగా తొలిగించవచ్చు. తద్వారా మనస్సు స్వరూపాన్ని మార్చి మిగిలిన రెండు గుణాలకన్న సత్వగుణాన్ని పెంపొందేటట్లు చేయవచ్చు. చిట్టచివరకు సత్వగుణాన్ని కూడా అధిగమించ వలసిందే. అయితే దానికంటే ముందు అది తమస్సు, రజస్సులకన్నా బలమైనదవ్వాలి. ఉపనిషత్తుల బోధనల ప్రకారము మనస్సు ఆహారమువలన ఏర్పడుతుందని ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నాము. ఈ బోధనను ఆ ఉపనిషత్తు ఇంకా ఇలా వివరిస్తుంది (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు 6.5.4) : మనము స్వీకరించే ఆహారము మూడు విధాలుగా రూపాంతరము చెందుతుంది. దానిలో ఎక్కువ భాగము (స్థూల భాగము) మలంగా విసర్జించబడుతుంది. కొద్ది పరిణామము (మధ్య భాగము) మన శరీరములోని మాంసంగా రూపాంతరము చెందుతుంది. అతికొద్ది పరిణామము (సూక్ష్మ భాగము) మనస్సుగా ఏర్పడుతుంది. పెరుగును చిలికినప్పుడు దానిలో కొద్ది పరిణాములో (సూక్ష్మభాగంగా) ఉన్న వెన్న ఏ విధంగా పైకి తేలుతుందో,

తిన్న ఆహారములో సూక్ష్మ భాగము పైకి మనస్సుగా రూపాంతరము చెందుతుంది. మనస్సు ఆహారము యొక్క రూపాంతరము కాబట్టి సహజంగానే ఎప్పుడైతే ఆహారము పరిశుద్ధమౌతుందో అప్పుడు మనస్సు పవిత్రమౌతుంది. మనస్సు పవిత్రమైతే మేధాశక్తి (జ్ఞాపకశక్తి) సుస్థిరమౌతుంది. ఎప్పుడైతే ఒకడు సుస్థిరమైన జ్ఞాపకశక్తిని పొందుతాడో అప్పుడు అతణ్ణి ప్రపంచానికి కట్టిపడవేసే బంధాలన్నీ తొలిగిపోతాయి. భగవద్గీత ప్రకారము రాజసిక, తామసిక ఆహారాలు రాగద్వేష భ్రాంతులను కలిగిస్తాయి. సాత్విక ఆహారము మనిషిలో రాగద్వేష భ్రాంతులను తగ్గిస్తుంది. మానసిక పరిస్థితిని ప్రభావితము చేసేది నోటి ద్వారా తీసుకునే ఆహారము ఒక్కటే కాదు. అయితే సారాయి, మత్తుమందులు మొదలైన వాటిని నోటి ద్వారా తీసుకుంటాము. అవి మనస్సును చాలా ప్రభావితము చేస్తాయి. ఒక గ్లాసు పంచదార నీటిని త్రాగితే ఎలా ఉంటుందో, ఒక గ్లాసు సారాయిని త్రాగితే ఎలా ఉంటుందో మనము సులభంగా గ్రహించవచ్చు కదా! మనస్సుపై మత్తుమందుల ప్రభావము జగమెరిగిన సత్యము. ఇవేకాక, మనము కళ్ళతో చూసేవి, చెవులతో, చేతితో తాకేవి మన మనస్సులపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఒక సినిమానో లేదా ఒక ఉపన్యాసమో మనస్సులో రకరకాల ఆలోచనలను, అలలను రేపుతాయి. వాటి ప్రభావము వల్ల మనస్సును ఆపై నియత్రించడము కష్టము కావచ్చు లేదా సులభము కావచ్చు. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోగోరేవారు రాజసిక, తామసిక ఆహారాలకన్న సాత్విక ఆహారము వైపు మొగ్గు చూపడము శ్రేయస్కరము. నోటి ద్వారా గ్రహించే ఆహారానికి సంబంధించినంత వరకు భగవద్గీత మరియు అచ్యుతాశ్రమ ప్రచురణయిన కాయ కల్పము సరియైన మార్గదర్శి.

3) a) జవసత్వాలను, శక్తిని, బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, సంతోషాన్ని, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే రుచికరమైన. రసభరితమైన, తగినంత నూనె కలిసిన ఆహారాన్ని సాత్వికులు ఇష్టపడుతారు. b) చేదుగా, పుల్లగా, ఉప్పుగా, అమితమైన వేడిగా, కారంగా, ఘాటుగా ఉన్న ఆహారాన్ని, ఎండిపోయిన, బాగా కాలిన ఆహారాన్ని రాజసికులు ఇష్టపడుతారు. ఇటువంటి ఆహారము శరీరములో నొప్పిని, బాధను, రోగాన్ని కలిగిస్తుంది. c) చప్పటి, రుచిలేని, కంపుగొడుతున్న ముందురోజు వండిన, తిని వదిలివేసిన, అపవిత్రమైన ఆహారాన్ని తామసికులు ఇష్టపడుతారు. సాత్విక, రాజసిక, తామసిక లక్షణాలు కలిగిన మనుష్యులు ఇష్టపడే ఈ వేర్వేరు రకాల ఆహారాలు వరుసగా అటువంటి మనస్తత్వాలనే పెంపొందించడానికి కూడా సహాయపడగలవు. సత్వగుణము, రజోగుణము, తమోగుణము అనే మూడు గుణాలు వేర్వేరు మోతాదులలో కలవడమువల్ల మానవ స్వభావము రూపొందుతుంది. ఏ గుణము ఎక్కువగా ఉంటే, ఆ మనిషి యొక్క స్వభావములో అటువంటి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. రజస్సుగాని, తమస్సుగాని

స్వభావసిద్ధంగా ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తి, ఎంత ప్రయత్నించినా, సత్వగుణము ఎక్కువగా వున్న వ్యక్తిలా ప్రవర్తించలేడు. మనస్సులో రజస్సు, తమస్సు ఎక్కువగా ఉన్నంత కాలము మనము ఎంత ప్రయత్నించినా దాన్ని స్వాధీనము చేసుకోలేము. రజస్సుకు మనస్సును చెదరగొట్టే శక్తి (విక్షేపశక్తి) ఉంది. చురుకుదనాన్ని కలిగించి, పనిచేయించే స్వభావము దానికివుంది. అనాదిగా దీనినుండే నిరంతరము పనిచెయ్యాలనే చురుకుదనము పుట్టింది. దీనినుండే మనస్సు యొక్క రూపాంతరాలయిన బాధ, బంధము కూడా నిరంతరము తయారవుతూ ఉంటాయి. కామం, క్రోధము, లోభం, పొగరు, పగ, అహంకారము,ఈర్ష్య, అసూయ మొదలైనవన్నీ రజస్సుకు ఉండే దుర్గుణాలు. మనిషి యొక్క ప్రాపంచిక లక్షణాలు వీటినుంచి పుడుతాయి. అందువల్ల రజస్సు బంధహేతువు. తమస్సుకు మనస్సుకు చీకటి క్రమ్మించే శక్తి ఉంది. దీనివల్ల విషయాలు అవి ఉన్నవి ఉన్నట్లు కాకుండా వేరుగా కనిపిస్తాయి. ఈ శక్తి వల్లనే మనిషి మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలెత్తుతాడు. విక్షేపశక్తి రజస్సును కూడా ఇదే ప్రేరేపిస్తుంది. సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి, విచక్షణ లేకపోవడము; తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం; అపనమ్మకము; అనుమానం ఇవన్ని తమస్సు యొక్క అవలక్షణాలు. చీకటి క్రమ్మించే శక్తి అయిన తమస్సుతో ఏ కొంచము సంబంధము ఉన్నా పైన చెప్పబడిన అవలక్షణాలు ఆ మనిషిని వదిలిపోవు. వీటికి తోడు విక్షేపశక్తి (రజస్సు) అంతులేని కష్టాలను కలిగిస్తుంది. రజస్సుకు చెదరగొట్టే శక్తి, తమస్సుకు చీకటిక్రమ్మే శక్తి ఎక్కువగా ఉన్నందుకు పర్యవసానంగా అవి మనస్సును నియంత్రించడాన్ని చాలా కష్టసాధ్యమైన పనిగా మారుస్తాయి.

4) మరొక గుణము కూడా ఉంది. అదే పరిశుద్ధమైన సత్వగుణము. శుభ్రమైన నీటిలా ఉంటుంది. కాని రజస్సు తమస్సులతో కలిసినప్పుడు అది పునర్జన్మకు దారి తీస్తుంది. ఏ విధంగా సూర్యుడు సమస్త వస్తు ప్రపంచాన్ని వెలుగులతో నింపుతాడో అదే విధంగా ఆత్మయొక్క నిజతత్వం సత్వగుణములో ప్రతిబింబిస్తుంది. సత్వ లక్షణాలు ఈ విధంగా వుంటాయి. గర్వము బొత్తిగా లేకపోవడము, నియమాల్ని పాటించడము, శ్రద్ధ, భక్తి, భగవంతుడి కోసము వ్యాకులత (ముముక్షత్వము) దైవీ భావాలు, మాయా ప్రపంచముపై విముఖత, ఉత్సాహము, తన నిజతత్వాన్ని గుర్తెరుగడం, పరమ శాంతము, సంతృప్తి, బ్రహ్మానందము, ఆత్మయందు నిలకడగా ఉండే భక్తి అనేవి శుద్ధసత్వగుణము యొక్క లక్షణాలు. వీటి ద్వారా సాధకుడు నిరంతరాయమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు. దీనినిబట్టి చూస్తే మనస్సు స్వాధీనానికి శక్తిమంతమైన ప్రతిబంధకాలు, బలమైన సహాయకాలు, ఈ రెండు కూడా మనలోనే స్వాభావికంగా ఉన్నాయని తెలుస్తుంది. ఈ విషయాన్ని అర్థము చేసుకోవడము చాలా అవసరము. ఎందుకంటే ఆ దుష్టశక్తులను ఓడించడానికి సహాయకరమైన శక్తులకు పూర్తి స్వాతంత్ర్యాన్ని ఇచ్చేందుకు తగిన

వ్యూహాన్ని రచించడమే అసలైన సమస్య. దీన్ని మూర్ఖంగా పోట్లాడడము ద్వారా సాధించలేము. ఎంతో నైపుణ్యముతో మన అంతరంగ శక్తులను పని చేయించడము ద్వారా మాత్రమే మనం ఈ సమస్యను పరిష్కరించగలము.

5) సత్వగుణము బలపడినప్పుడు పెంపొందే ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మికత రజస్సు, తమస్సులను నాశనము చేస్తుంది. వాటితోపాటు, వాటి ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే దోషాలను లేదా దుష్కృత్యాలను త్వరలోనే అంతమొందిస్తుంది. పరిణతి చెందిన సత్వగుణంద్వారా సాధకుడు ఆధ్యాత్మికతను పొందుతాడు. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకోవడమన్నా, ఆధ్యాత్మికతను సాధించడమన్నా ఒకటేనని దాని సారాంశము. ఈ సంసారం ఒక మహారణ్యం. దీనిలో సత్వగుణము, రజోగుణము, తమోగుణము అనే ముగ్గురు దొంగలు పొంచివున్నారు. వాళ్ళే మానవుడి వివేకాన్ని, జ్ఞానాన్ని దొంగిలిస్తారు. వారిలో తమోగుణం వినాశనాన్ని కలిగిస్తుంది. రజోగుణం సంసారములో బంధించి వేస్తుంది. కాని సత్వగుణము మాత్రము రజస్సు, తమస్సు ఏర్పరిచే బంధాలనుండి రక్షిస్తుంది. సత్వగుణము యొక్క అండదండలవల్ల మానవుడు, కామక్రోధాలనుంచి తమోగుణం పుట్టే దుష్ఫలితాలనుంచి తప్పించుకుంటాడు. పైగా సత్వగుణము ప్రాపంచిక బంధాలను వదిలిస్తుంది కాని సత్వగుణము కూడా దొంగే! అది పరమాత్ముని పరంధామానికి దారి చూపించినా బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని కలిగించలేదు. అది దారి చూపించిన దొంగ. చూడు! "ఆ దూరంగా కనిపిస్తున్నదే! అదే నీ ఇల్లు!" అని చెప్పి ఆగిపోయినట్లుగా సత్వగుణము కూడా బ్రహ్మజ్ఞానానికి ఆమడ దూరములో ఆగిపోతుంది. గీతలో చెప్పినట్టుగా "ఎవరైతే నన్ను (భగవంతుణ్ణి) సడలని భక్తితో సేవిస్తారో, వారు ఈ మూడు గుణాలను అధిగమించి బ్రహ్మములో లేదా పరమాత్మలో ఐక్యము చెందడానికి అర్హులు అవుతారు అని బోధించారు. అయితే నిష్కళంకమైన హృదయము ఉన్నవారు మాత్రమే భగవంతున్ని సడలని సదా భక్తితో సేవించగలరు. సత్వగుణము సహాయముతో నీ ఆత్మపై ఉన్న ముసుగును తొలగించుకో!" మిత్రమా!



25. బుద్ధి

(1వ భాగము)

బుద్ధి పై వివరణ

"బుద్ధి" చాలా ఉత్తమమైనది. సాధకులకు ఎంతో ఉపయుక్తమైనది. తనకు తానే చూసుకునే అద్దము (mirror) లాంటిది.

1. బుద్ధి = బుద్ధికి రెండు ముఖములు. A) స్థూల బుద్ధి B) సూక్ష్మ బుద్ధి
2. స్థూల బుద్ధి చేయు కర్మలు వేరు.
3. సూక్ష్మ బుద్ధి చేయు కర్మలు వేరు.
4. పరమాత్ముని అంశమైనటువంటి "ఆత్మ" "దివ్యే బ్రహ్మపురే" అను స్థానములో ప్రతిష్ఠించ బడినది అని మీకు తెలుసు.
5. **దైవము నుంచి రాబడిన ఆత్మకు నాలుగు భుజములు**. a) మనసు, b) బుద్ధి, c) చిత్తము d) అహంకారం అను ఈ నాలుగు భుజములతో మనలో విరాజిల్లుతున్నది. స్థూలంగా శ్రీ మహావిష్ణువు యొక్క ఫోటోను తిలకించినప్పుడు ఈ నాలుగు భుజములే గోచరించును. అనగా "విశాల వ్యాప్తిః విష్ణుః" అని విజ్ఞులు ఆత్మకు పోల్చినారు.
6. ఆత్మకు సూక్ష్మ అంగమైన బుద్ధిని సూక్ష్మబుద్ధిగా పిలుస్తారు.
7. ఈ బుద్ధి గుణాల మీద ఆధారపడి పనిచేస్తుంది.
8. గుణములు అనగా సత్వ, తమో, రజో గుణములు. ఆ గుణాలలో బుద్ధి ఇరుక్కొని గుణ ప్రభావము చేత తన ఒరిజినల్ ఉనికిని కోల్పోయి గుణాలను బట్టి తన పనిని వ్యక్తపరుస్తుంది (స్థూల జీరాక్స్ లాగా). అనగా ఒకే నీరును వివిధ కలర్స్ గల బాటిల్స్ లలో పోస్తే బ్లూ కలర్ బాటిల్ లో నింపితే బ్లూ కలర్ గా, పింక్ కలర్ బాటిల్ లో నింపితే పింక్ కలర్ గా, గ్రీన్ కలర్ బాటిల్ లో నింపితే గ్రీన్ కలర్ గా ఒకే నీరు ఇన్ని కలర్ లుగా మారినట్లు మనకు కనబడుతుంది. అంటే, నీరు మారినట్టా? లేదా బాటిల్ కలర్ వల్ల మారినట్టా?
9. అదే విధముగా సత్వ, రజో, తమో, గుణాలతో జంజాటమాడే ఈ స్థూలమనసు బుద్ధి యొక్క సంకేతాలను పట్టించుకోకుండా అజ్ఞానంతో కర్మలయొక్క ఫలితాన్ని సూక్ష్మ స్థితిపై ఎగజిమ్ముతుంది.

10. ఈ మానవుడు ధర్మాధర్మములను ఆకళింపుచేసుకొని, న్యాయ అన్యాయాలను తెలుసుకొని, సత్య అసత్యాలను గమనించి, స్థూల మరియు సూక్ష్మ అనే విచారణ చేయవలసిన మానవుడు తన స్వధర్మాన్ని పాటించకపోవడం వల్ల అనేక అనర్థాలు జరిగి వచ్చిన మార్గము తప్పి, పోయే మార్గము వెతకక, చేయాల్సిన కర్తవ్యము చేయక, వియోగస్థితిని యోగస్థితిగా మార్చక అనేక జన్మలకు కారణభూతమవుతాడు.

11. ఉదాహరణకు, తమోగుణ ప్రవృత్తిలో దోపిడీ దొంగలుగా మారిన కుటుంబములో నుంచి వచ్చిన తనయుడు కూడా అదే దొంగ ప్రవృత్తిలో కొనసాగినప్పుడు ప్రజలందరు వాడికి తల్లి తండ్రుల దొంగ బుద్ధులే వచ్చాయని అనడము పరిపాటియే కదా ! అందుకే తమోగుణ ప్రవృత్తి వల్ల వచ్చినదేకదా ఆ మాట. దీనిని బట్టి ఏ కర్మలు చేసినచో ఆ కర్మకు సంబంధించిన బుద్ధియే వచ్చును.

12. **సత్వగుణము యొక్క సాత్విక బుద్ధి గూర్చి :**

ప్రవృత్తిం చ నివృత్తిం చ కార్యే కార్యే భయా భయే
బన్ధం మోక్షం చ యా వేత్తి బుద్ధి స్సా పార్థ సాత్త్వికీ.

పార్థా = ఓ అర్జునా!

య: బుద్ధిః = ఏ బుద్ధి

ప్రవృత్తిం చ = ధర్మమందు, (ప్రవృత్తిని లేక ప్రవృత్తి మార్గమగు కర్మమార్గమును)

నివృతిం చ = అధర్మము నుండి నివృత్తిని (లేక నివృత్తి మార్గమగు సన్యాస మార్గమును)

కార్యా కార్యే = చేయదగు దానిని, చేయదగనిదానిని

భయా భయే = భయమును అభయమును (నిర్భయత్వము)

బన్ధం = బంధము

మోక్షం చ = మోక్షమునకు

వేత్తి = తెలుసుకొనుచున్నచో

సా = అట్టి బుద్ధి

సా బుద్ధిః = సాత్వికమైనది అగును.

భావము: సాత్విక బుద్ధి మంచి చెడ్డలను రెండింటిని గూర్చి తెలుసుకొని మంచిని గ్రహించి చెడ్డను వదిలివేయుచుండును. అట్లే బంధము మోక్షము రెండింటిని తెలుసుకొని బంధమును పరిత్యజించి మోక్షమును గూర్చి ప్రయత్నించును. అదే విధముగా

భయారూపకమగు దృశ్య సంసార స్థితిని జూసి దానియెడల విరక్తి కలిగి అభయ రూపమగు నిత్యానంద పరమాత్మనే ఆశ్రయించి తరించును. అట్టి సాత్విక బుద్ధియే ఉత్తమోత్తమమైనది. కాబట్టి అట్టి బుద్ధి తమకు కలదా యని ప్రతి సాధకుడు యోచించుకొని భగవదృష్టిలో బుద్ధిమంతుడై వర్తించుటకు ప్రయత్నించవలెను. ఇట్టి లక్షణములు గల బుద్ధిలేనిచో ఎంతటి పాండిత్యము, లౌకిక ప్రజ్ఞ ఉన్నప్పటికి జనులు బుద్ధి కొరవడిన వారే అగుదురు.

13. రజోగుణము యొక్క రజోగుణ సంబంధమైన బుద్ధి:

యయా ధర్మ మధర్మం చ కార్యం చాకార్య మేవచ
అయథావత్ ప్రజానాతి బుద్ధి: సా పార్థ రాజసీ.

పార్థా = ఓ అర్జునా!

యయా = ఏ బుద్ధి చేత,

ధర్మము = ధర్మమును,

అధర్మం చ = అధర్మమును,

కార్యం చ = చేయదగినదానిని,

అకార్యం ఏవ చ = చేయరాని దానిని,

అయథావత్ = వున్నది ఉన్నట్లు గాక (మఱియొకవిధముగా, పొరపాటుగా)

ప్రజానాతి = తెలుసుకొనుచున్నాడో,

సా బుద్ధిః = ఆ బుద్ధి,

రాజసీ = రాజసమైనది:

భావము : కొందరి బుద్ధి ధర్మాధర్మములను, కర్తవ్యాకర్తవ్యములను, శాస్త్రములందు బోధించబడిన రీతినగాక, అనుభవజ్ఞులైన పెద్దలు, గురువులు తెలిపిన రీతిగాక తమకు తామే మరియొక విధముగా పొరపాటుగా అర్థము చేసుకొనునట్టి బుద్ధి రాజస బుద్ధి:

14. తమోగుణము యొక్క తమోగుణ సంబంధమైన బుద్ధి:

అధర్మం ధర్మమితి యా మన్యతే తమసావృతా
సర్వార్థాన్ విపరీతాంశ్చ బుద్ధి: సా పార్థా తామసీ.

పార్థా = ఓ అర్జునా!

యా = ఏ బుద్ధి,

తమసా = అవివేకము చేత,

ఆవృతా = కప్ప బడినదై,

అధర్మం = అధర్మమును,

ధర్మం ఇతి = ధర్మమనియు,

సర్వార్థాన్ = సమస్త పదార్థాలను,

విపరీతాం చ = విరుద్ధములుగాను,

మన్యతే = తలంచునో

సా బుద్ధిః = అట్టి బుద్ధి,

తామసీ = తమోగుణ సంబంధమైనది, అగును.

భావము: తామస బుద్ధి గలవానికి అంతయు తలక్రిందులుగానే కనపడును. వికారమయిన అద్దములో ముఖము వికృతముగా కనబడునట్లు, నీటిలోని ప్రతిబింబము తలక్రిందులుగా కనపడునట్లు తామసబుద్ధి కలిగినవానికి అంతయు విపరీతముగా తోచును. అట్టి బుద్ధి కలవాడు నిత్య జీవితములో ప్రతి విషయము అతనికి విరుద్ధముగా కనపడును. దీనికంతటికీ కారణ మేమి? తమోగుణ అవివేకముచే కప్పబడుటయే కారణము. కల్లు తాగిన వానికి లోక మంతయు తిరుగుతున్నట్లు గోచరించును. మత్తుచే జగత్తంతయు అవాస్తవముగా గోచరించును.

15. a. స్థూలదేహము, స్థూలజగత్తు వారికి ఉన్నట్లు కనబడును. సూక్ష్మ ఆత్మ (దైవము) లేనట్లు కనపడును.

b. దుఃఖ భూయిష్టములయిన ఈ స్థూల విషయ భోగములు వారికి చాలా సంతోషకరముగా తోచును. పరమానందమైన సత్యవంతమైన ఆత్మ (దైవము) వారికి రుచించబడదు.

c. రక్తమాంసమయమగు క్షణికమైన దేహమునందు వారు సౌందర్య బుద్ధి కలిగి ఉందురు.

సచ్చిదానందమూర్తి శాంతి స్వరూపుడైన ఆ శాశ్వత పరమాత్మునియందు హేయబుద్ధి కలిగి వుందురు.

16. సనాతన ధర్మమును అధర్మముగా చూచుదురు. అధర్మమును ధర్మముగా భావించుదురు. దీనికంతటికి కారణము, అతని తమోగుణ అవివేకమే. అట్టి తమోగుణ బుద్ధి ఎవరి యందు కాపురము వుండునో ఆ బుద్ధి మహా నికృష్టమైనదే యగును. అతడెంతటి భౌతిక

బలవంతుడయినను, విజ్ఞాన సంపన్నుడయినను, తనని తను తెలుసుకునే వివేకమును ఆశ్రయించనిచో తనను తానే మోసపుచ్చుకొనును. కావున అట్టి తమో బుద్ధిని పారద్రోలి సత్యమును సత్యముగాను, అసత్యమును అసత్యముగాను, జప తపాదులలో గ్రహించి ఆ శక్తిని పొంది కృతార్థులు కావలయునని అచ్యుతాశ్రమము కోరుచున్నది.

కావున సాధకులారా! సత్వ, తమో, రజో గుణముల అద్దములు (mirrors) మీ ముందు ఉంచబడినవి. అందులో మీ ప్రతి బింబము ఏ అద్దములో (mirror) ఉన్నదో చూసుకొని ప్రవర్తించుతారని ఆశిస్తాము.



25. బుద్ధి

(2వ భాగము)

1) దైవదత్తమైన ఆత్మ యొక్క అంతఃకరణములే ఈ అంతఃకరణ చతుష్టయము. 1) మనస్సు 2) బుద్ధి 3) చిత్ శక్తి 4) అహంకారం. ఈ నాలుగు సూక్ష్మస్థితిలో ఉండునవి. ఒక రకంగా "బుద్ధిని" హంసతో పోల్చవచ్చును. హంస పాలను, నీళ్ళను వేరు చేయును. అదే విధంగా ఉచిత-అనుచిత, న్యాయ-అన్యాయ, ధర్మ -అధర్మ, నీతి- అవినీతి, స్వార్థ-నిస్వార్థ, శ్రేయస్సు-ప్రేయస్సు మొదలగు వాటిని నిక్కచ్చితంగా నిగ్గు తేల్చే జడ్జి లాంటిది ఈ బుద్ధి. దైవాంశమైన ఈ బుద్ధికి ఈనాటి మానవుడు బుద్ధి యొక్క జడ్జిమెంట్ పెడచెవిన పెడుతూ, దశేంద్రియాలతో సహవాసము చేస్తున్న స్థూల మనస్సు యొక్క వ్యవహారములో పడి చేయరాని కర్మలు చేస్తూ, కర్మ యొక్క ఫలితాలను గుణముల ద్వారా వాటికి అంటగడుతూ, జన్మ జన్మంతరాలుగా ఆ బుద్ధిని మాలిన్యం చేస్తూ అనంత జన్మలకు కారణ భూతమవుతున్నాడు. బుద్ధి యొక్క చాతుర్యము, దయ, ఔదార్యము, వినయము, నిస్వార్థత, విశాలమైన, వైజ్ఞానికమైన దృక్పథముతో, తృప్తికర జీవనం సదా జాగరూకత మొదలైన గుణములు కలిగి ఉండాల్సిన బుద్ధిని తన స్థూల మనసు యొక్క అహంకార ప్రవర్తన వల్ల స్వచ్ఛమైన బుద్ధిని చిన్నా భిన్నము చేస్తున్నాడు. దానివల్ల కోపము, పక్షపాతము, అసూయ, సంకుచిత బుద్ధి, ఆలస్యము మొదలగు అవగుణములన్ని కల్పిస్తున్నాడు. ఈ భూమిపై జన్మించిన మీరు అత్యంత శ్రేష్ఠవంతులై, ధైర్యవంతులై, బలశాలురై, ఈ సుందరమైన మీ జీవితాన్ని మానవసేవకు అర్పించి మిమ్మలను మీరు తీర్చిదిద్దుకోండి. ఉత్తుత్తి మాటలు కాక చేతలలో చూపించండి. మీరు అందరు ఆధ్యాత్మిక పరులు కాండి. మొదట మీరు ఆ అనుభూతి పొందండి. బెస్తవాని వలలో పడిన చేప పొడి నేలపైన గంతులేస్తూ నిస్సహాయంగా, నిస్పృహతో తన నిజ స్థానానికి నీటిలోనికి చేరడానికి పోరాటం సాగిస్తుంది. అదే విధంగా మానవుని నిజగృహము దైవము. తన నిజతత్వమైన దైవత్వాన్ని మరచినంత కాలం అతను దుఖఃతుడై అశాంతితో బాధపడుతుంటాడు.

2) సూక్ష్మములో ఉన్న ఆ నాలుగు అంతఃకరణములే స్థూలములో కూడా ఉండి అది ఎలా చేస్తుందో గమనించండి. ఉదాహరణకు ఒక మిత్రుని ఇంటికి పెళ్లి సందర్భమో ఇంకేదైనా ఫంక్షన్ సందర్భమో డిన్నర్ ఆర్ లంచ్‌కు వెళ్ళినప్పుడో, అక్కడ ఉండునటువంటి విలువైన వస్తువులను చూచినప్పుడు ఈ కొంటె మనసు వాటిని దొంగిలించాలని ప్రయత్నిస్తునప్పుడు, ఈ మనసు ఏ పనిచేయాలన్న ఒక కాపీ బుద్ధికి పంపాలి. మనసు

పంపిన అప్లికేషన్ను, విచారించి, ఆలోచించి ఈ పని తగదు అని, దొంగిలించడం వల్ల పెద్ద అనర్థకాలు ఏర్పడుతాయని బుద్ధి మనసును హెచ్చరిస్తూ ఆ అప్లికేషన్ని రిటర్న్ కొడుతుంది. బుద్ధి వాపసు పంపిన అప్లికేషన్ను ఈ స్థూల మనసు చూసుకొని ఆ బుద్ధికి ఏమి తెలుసులే అది కొనాలంటే వేల రూపాయ లవుతుంది, ఎక్కడ నుండి తెచ్చి కొంటామో దానికి తెలువదు, అన్న ధీమాతో తన శిష్యులైన దశేంద్రియాలను పురమాయించి కాళ్ళను వెళ్ళమని కన్నులను అటు ఇటు చూడమని చెవులను ఏదైనా, ఎవరిదైనా చప్పుడు వస్తుందా అని వినమని చేతులను ఆ వస్తువును తీసుకురా అని పురమాయిస్తుంది. అప్పటికి ఆ విలువైన వస్తువు తన జేబులో పడుతుంది. ఈ విషయా లన్నింటిని గమనిస్తున్న సిసి కెమేరాలుగాని, ఆ ఫంక్షన్ నిర్వహకుడు కాని చూసినచో అతని పరిస్థితి ఏమిటి? బుద్ధి చెప్పినమాట వినకుండా దొంగతనము చేయడంతో ఆ ఇంటి యజమానులు మూకుమ్మడిగా దాడి చేసి దెబ్బలు కొడితే, ఒళ్ళు వాచిపోయి కుర్రో, మొర్రో అనుకుంటూ ఇంటికి చేరుతాడు. చేరిన తరువాత దేహ బాధలతో మూలుగుతూ, మూలుగుతూ నిద్రపోతాడు. దెబ్బల బాధతో సరిగ్గా నిదుర రానప్పుడు, ఎవరో తనలోపలి నుండి వచ్చి తగిలి దెబ్బలకు జండుబాం రాస్తూ, నేను వద్దన్నాను గదా! ఎందుకు దొంగిలించావు? అని అడుగుతూ ఒళ్లంతా నొక్కుతూ మర్దన చేస్తుంది. అప్పుడు నేను ఒద్దనుకున్నాను గాని, ఈ మనస్సు తీసుకో, తీసుకో అని నన్ను ప్రేరేపించింది అని ఆ మనసు యొక్క తీరును అర్థము చేసుకున్న వాడిలా మాట్లాడుతాడు. అప్పటికే ఇతనితో ఈ పని చేయించి, తను జారుకొని ఏ మూలనో, ఏ వంట గదిలోనూ, పోపు డబ్బాలలో కూర్చొని అప్పుడు ఆ మనస్సు ఒక సవాలు విసురుతుంది. నిన్ను తీసుకొమ్మంటే? తీసుకుంటావా? నీకు బుద్ధి ఉండక్కర్లేదా! నేను ఇలాంటి కొంటెపనులే చేస్తుంటాను. నీకు బుద్ధి ఏమయింది? నీ బుద్ధి చెప్పినట్టు వినాలా. నా కోతి చేష్టలు కలిగిన మనస్సు మాటలు వినాలా? నీ విచక్షణ జ్ఞానము ఏమయింది? దైవం నుండి వచ్చిన బుద్ధిని అనుసరించాలా వద్దా? భగవంతుడు నీకు జ్ఞానమిచ్చింది ఎందుకు? అని ఈ చిలిపి మనసు అడుగుతుంది. విజ్ఞానవంతుడవైన ఓ మానవుడా! ఏమిటి నీ సమాధానము?

3) అంతేకాకుండా ఈనాటి మానవుడు తనకు తానుగా ఎలా పతనము అవుతుంటాడో పరిశీలించండి. స్థూల మనస్సుతో కూడుకున్న ఈ బుద్ధి ఏమంటుందో గమనించండి. నాకు తినాలన్న బుద్ధి పుడుతుంది. తాగాలన్న బుద్ధి పుడుతుంది. దోయాలన్న బుద్ధి పుడుతుంది. పోవాలన్న బుద్ధి పుడుతుంది. మర్డర్ చేయాలన్న బుద్ధి పుడుతుంది. వ్యభిచరించాలన్న బుద్ధి పుడుతుంది. తల్లిదండ్రులను గెంటెయ్యాలన్న బుద్ధి పుడుతుంది. కట్నం తేవాలని వేధించే బుద్ధి పుడుతుంది. లేకపోతే గ్యాస్ నూనె పోసి చంపాలన్న బుద్ధి పుడుతుంది. ఏంఎల్ఏ కావాలని బుద్ధి పుడుతుంది. ముఖ్యమంత్రి కావాలని బుద్ధి పుడుతుంది. ప్రధాన మంత్రి కావాలని బుద్ధి పుడుతుంది. బ్యాంకులు దోయాలన్న

బుద్ధి పుడుతుంది. ఆడ పిల్లలను ఏడ్పించాలని బుద్ధి పుడుతుంది. స్థూల మనస్సు దిగజారినప్పుడు దానితో సహవాసం చేయు బుద్ధి కూడా మాలిన్యంగా తయారై పడరాని పాట్లు పడుతూ కర్మానుబంధములో చిక్కుకొని గిలగిలలాడుతున్నాడు. ఇంకా ఒక అడుగు ముందుకేసి, త్వరగా కోటీశ్వరున్ని కావాలన్న తలంపుతో చేయరాని పనులు చేస్తూ లాభాలు వస్తాయన్న దానితో కోటాను కోట్ల రూపాయలు మంది దగ్గర తెచ్చిపెట్టి రాత్రికి రాత్రే మిలియనీర్ కావాలన్న బుద్ధితో అవి అనుకున్న ఫలితాలు రాకపోను తను దివాలా తీస్తూ, పెట్టుబడి పెట్టిన వారిని కూడా దివాలా తీయించి తను జండా ఎత్తివేసి దొరికితే కారాగారాలలో జీవనం వెళ్ళబుచ్చాల్సి వస్తుంది. ఇదంతటికి కారణం ఈ స్థూల బుద్ధియే. దాని ఫలితం ఆ జీవుడు ఆ కర్మ ఫలితాలలో చిక్కుకొని ఈ జనన మరణ చక్రములో ఇరుక్కపోతున్నాడు.

4) సమత్వ బుద్ధి గలవాడు పుణ్య పాపముల రెండింటిని ఈ జన్మ యందే నిష్కామ కర్మ వల్ల తొలగించుకోవచ్చును. సమత్వబుద్ధితో గూడి అనాసక్తముగా, నిష్కామముగా కర్మల ఆచరించువారు అట్టి వానికి పుణ్యము గాని, పాపము గాని అంటదు. ఏల అనిన ఆసక్తితో, ఫలాభిలాశతో కర్మలను చేయువారికే పుణ్య పాపముల సంబంధం ఉండును. ఎలాంటి ఆసక్తి లేని ఫలాభిలాశ రహితముగా చేయువారికి ఆ పుణ్య పాపముల సంబంధ మేమియు ఉండదు. నిష్కామ బుద్ధితో యోగ మాచరించిన వారు బంధ విముక్తు లవుదురు. సమత్వబుద్ధితో గూడిన వివేకవంతులు కర్మములు చేయుచున్నను వాని ఫలమును త్యజించి జనన మరణ రూపమను బంధమునుండి విడుదల పొందిన వారై దుఖ:రహితమగు మోక్ష పదవిని పొందుచున్నారు. యోగములో నిష్కామ కర్మ ద్వారా చిత్తము శుద్ధము కాగ అట్టి నిర్మల చిత్తమున ఆత్మ జ్ఞాన ముదయించుటచే వారు జన్మ బంధరహితు లగుచున్నారు. దీనిని బట్టి కర్మ మార్గము మోక్షమున కెట్లు ఉపకరించుచున్నదో ఇచ్చట స్పష్టీకరించబడినది. ఈ ప్రపంచమున ప్రతి వారును బంధము లెట్లు తొలుగుతాయని విచారించుచున్నారు. అట్టి బంధవిముక్తికి ఓ మానవులారా! మీరు బంధవిముక్తులై నిరామయమగు మోక్ష పదవిని పొందగలరని కర్మలను నిష్కామముగా, ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో ఆచరింపుడు. దాని వలన చిత్త శుద్ధి గలిగి, ఆత్మ జ్ఞానము ఉదయించి మీరు తప్పక మోక్ష ధామము నలంకరించగలరని భగవాన్ శ్రీకృష్ణమూర్తి భక్తులకు అభయమిస్తున్నాడు. ఈనాడు ప్రపంచమున అనేక గొప్ప పదవులు కలవు. అన్ని పదవులకంటే గొప్పదైన బంధరహితమైనట్టి ఆత్మ పదవే గొప్పది. దానిని పొందుటయే ప్రతి జీవి యొక్క లక్ష్యము. ఆ స్థితిని అందుకోవాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.



26. అంతరంగం పిలుస్తుంది. రా !

(1వ భాగము)

"సోదరులారా ! మాతృ గర్భము నుండి మనము ఒక్కరమే స్వచ్ఛము (దిగంబరము) గా వచ్చాము. మన మంతా దీని గురించి ఆలోచిద్దాము. అందరమూ ఒంటరిగా దిగంబరముగా వచ్చాము. మరల ఈ ప్రపంచమును వదిలి ఏదో ఒకరోజు ఒంటరిగా వెళ్ళతాము. ఈ ప్రపంచము నుండి వెళ్ళేటప్పుడు మనతో పాటు ఎవరు రారు. మనం జన్మించినప్పుడు కుటుంబ సభ్యులంతా ఆనందిస్తారు. అలాగే మరణించినప్పుడు వారందరూ దు:ఖిస్తారు. మనం కూడా శోకిస్తాము." మనం మరణించేటప్పుడు మన ముఖము నుండి అలౌకిక ఆనందం ప్రకాశించే విధంగా మనం ప్రవర్తించాలి. ఇతరులు విలపిస్తే విలపించనీయి. మనం మాత్రం చిరునవ్వుతో ఈ ప్రపంచమును వదిలి వెళ్ళాలి. ఈ విధంగా ఎవరు చేయగలరు? ఈ శరీరం తాను కాదని తాను చైతన్య విగ్రహుడని గ్రహించినవారు మాత్రమే ఈ విధంగా చేయగలరు. ఈ శరీరము నశించే స్వభావము కలది తప్పక మరణిస్తుంది. కాని మనలో సనాతనమైన వినాశరహిత జనన మరణ రహితమైనది ఒకటి వుంది. ఈ పరమ సత్యమును తెలుసుకొన్న పురుషుడు గాని, స్త్రీ గాని ఈ జన్మలో ముక్తిని పొందగలడు.

1) సృష్టిలోని ఇతర జీవులు పూర్వజన్మలోని కర్మ ఫలాన్ని అనుభవించటం తప్ప, ఈ జన్మలో ధర్మాధర్మముల నాచారించుటకు అవకాశం లేని విధంగా పుడుతున్నాయి. ఇక దేవతల విషయం చూస్తే, వారు కేవలం తాము వెనుకటి జన్మలో చేసుకొన్న పుణ్య కర్మల ఫలాన్ని మాత్రమే అనుభవించగలరు. మళ్ళీ పుణ్య సంపాదన మనేది వారికి సాధ్యం కాదు. మానవులకు తాము చేసుకొన్న పుణ్య పాప ఫలాలు రెండూ అనుభవించే అవకాశం ఉంది. ఈ జన్మలో సైతం, పాప పుణ్య కర్మలు చేయగలరు. తమ పాపాల్ని ప్రాయశ్చిత్తాదుల ద్వారా పోగొట్టుకోగలరు. సత్కర్మలు చేసి మళ్ళీ పుణ్యాన్ని సంపాదించుకోగలరు. కాబట్టి పశు పక్ష్యాదులకంటే, దేవజాతికంటే, మానవ జన్మ ఉత్తమమైనదని అన్నారు. ఇట్లా దుర్లభమైన మానవ జన్మ ఏ పుణ్య విశేషం చేతనో, భగవత్ కృప వల్లనో ఏదో విధంగా పొంది శ్రుతి సిద్ధాంత జ్ఞానం కలిగి నట్టి పురుష జన్మను పొంది కూడా తన ఆత్మ యొక్క మోక్షం కోసం ప్రయత్నించనట్టి మూఢుడు నిజంగానే ఆత్మ హంతకుడు అవుతాడు. ఎందుచేత? అసత్ పదార్థమందు అనాత్మ పదార్థాలలో అపేక్ష కలిగి వున్నందువల్ల ఇటువంటి దుర్లభమైన మనుష్య దేహాన్ని, పురుషత్వాన్ని పొంది కూడా కేవలం స్వార్థసాధనలో మైమరచి సంచరించేవానికంటే మూఢుడు ఎవరుంటారు?. అనేక శాస్త్రాలు చదివి వాటిని వ్యాఖ్యానిస్తే వ్యాఖ్యానించవచ్చుగాక. అనేక మంది దేవతలకు సంబంధించిన

యాగాలు చేయవచ్చునుగాక. అనేక శుభ కర్మలను చేస్తే చేయవచ్చునుగాక. అనేకమంది దేవతలను పూజించ వచ్చును గాక. ఎన్ని చేసినప్పటికీ **జీవాత్మ పరమాత్మగా ఏకత్వాన్ని గూర్చిన జ్ఞానము కలిగితేనే తప్ప, ఎన్ని బ్రహ్మ కల్పాలు గడిచినప్పటికీ మోక్షము లభించదు.** "**జీవో బ్రహ్మై వ నాపరః** " అనే అద్వైత భావన మిక్కిలి అవసరమన్నమాట. "ధనం వల్ల మనకు మోక్షం లభించదు"అనే విషయం "**కర్మ అనేది ముక్తికి కారణం కాదు**" అనే నానుడి వల్లనే స్పష్టమౌతుంది. ఉపనిషత్తులన్నీ కర్మల వల్ల మోక్షం రాదని ఘోషిస్తూ ఉన్నాయి. కాబట్టి ఆ కర్మల వల్ల మనం సంపాదించే ధనం వల్ల మోక్షం రాదనేది స్పష్టంగా తెలుస్తున్న విషయమే! అందుచేత విద్వాంసుడై బాహ్య భోగాల మీద ఉండే కోరికల్ని వదిలివేసి, మహాత్ముడైన సద్గురువు శరణు జొచ్చి, శ్రద్ధగా ఆయన ఉపదేశించే విషయాలను వింటూ, ఆయన చెప్పిన విధంగా నడచుకుంటూ మోక్షం కోసం ప్రయత్నించాలి. "**ఉద్ధరేదాత్మ నాత్మానం మగ్నం సంసారవారిధౌ యోగారూఢత్వ మాసాద్య సమ్యగ్దర్శన నిష్ఠయా**" ఎల్లప్పుడూ సద్వస్తువైన ఆత్మను దర్శించటంలో నిమగ్నుడై యోగారూఢుడై సంసార సాగరంలో నిమగ్నమై కొట్టుమిట్టాడుతున్న తన ఆత్మను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి.

2) పూచిన పూలు మాలీ కోసే నేడు, నేటి మొగ్గలము రేపు పూలుకాగా, పూలకు నేడు చేటు రేపు మనకు మాటు. తలపోసినవి మొగ్గలు తీగనంటి భావము: సమీపిస్తున్న తోటమాలిని చూసి మొగ్గలు విలపించాయి. విరబూసిన పూలు ఈ రోజు కోయబడ్డాయి. మనవంతు రేపు వస్తుంది. మృత్యువును ఆలింగనం చేసుకోకతప్పదు. అని చెట్టులోని మొగ్గలు విలపిస్తున్నట్లు చింతించాడు కబీర్ దాస్. మానవ జీవితం నీటి బుడుగ లాంటిది. ఒక కాలంలో కనుపించి మరొక కాలంలో అదృశ్యమవుతుంది. జీవించే మూడు ఘడియలు శోభాయమానంగా కన్పిస్తుంది. మెరిసేదంతా బంగారం కాదని తెలుసుకోలేక క్షణికమైన ఈ జీవితమే శాశ్వతమని మానవుడు భావిస్తుంటాడు. అశాశ్వతమైన తన బ్రతుకు బొమ్మను సింగారించుకొనుటకు చేయరాని పనులు చేస్తాడు. అవినీతికి ప్రతిరూపంగా చరిస్తాడు. అధర్మానికి వారసుడై బ్రతుకుతాడు. స్వార్థానికి స్థూల రూపంగా నిలుస్తాడు. రాబోయే విపత్తును ఊహించలేక జన్మను వృథా చేసుకుంటున్నాడు. ఏ క్షణమైన తనను కబళించేందుకు సిద్ధంగావున్న మృత్యువును గూర్చి ఒక క్షణం కూడా ఆలోచించలేక పోతున్నాడు. తన ముందున్న పురుగులను ఖ్రింగాలనే కప్ప ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. గాని తనను కబళించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న సర్పాన్ని గూర్చి యోచించదు. తన ముందు ప్రదర్శించబడిన అజ్ఞాన మనోహర దృశ్యాల్ని తిలకించడములో, ఇంద్రియ భోగలాల సత్యమునందు చరించడములో మానవుడు తన కాలాన్నంతా వృథా చేసుకుంటున్నాడే గాని తనను వెంబడిస్తున్న భయంకర మృత్యువును గూర్చి ఆలోచించలేక పోతున్నాడు. తోట మాలిని చూసి మొగ్గలు విలపించా యంటున్నాడు భక్త కబీర్ దాస్. తోటమాలి విరబూసిన పూలను కోస్తాడే గాని మొగ్గలను కోయడు. అలాంటప్పుడు పూలు

విలపించాలి. గాని మొగ్గలు దు:ఖించడ మెందుకు? అక్కడే వివేకం చోటు చేసుకొని యున్నది. నిన్నటి మొగ్గలే ఈనాడు పూలుగా మారాయి. మాలిచేత కోయబడ్డాయి. మరి నేటి మొగ్గలు రేపు పూలు అవుతాయి. ఈనాడు పూలకి ప్రాప్తించిన గతే రేపు ఈనాటి మొగ్గలకు కూడా కల్గుతుంది. కనుక రాబోయే అపాయాన్ని ఊహించి ముందు చూపుతో మొగ్గలు చింతిస్తున్నాయి. ముందు చూపు గలవారు ధన్య జీవులు. బ్రతుకు బాటను తీర్చిదిద్దుకొనే అవకాశానికి నోచుకున్న ఉత్తములు. ప్రతి వ్యక్తి కూడా రాబోయే మృత్యువును దృష్టిలో నుంచుకొని ధర్మ జీవనం గడపాలి. సత్య పంథాలో నడక సాగించాలి. చచ్చే లోపల బ్రతికే దేలాగో ఊహించాలి. జీవన్ముక్తుడై మనుగడను సాగించాలి. కాలంలో కనుపించి లయించేదేదైనా అనిత్యమైనదే. కాలాధీనమైన దేహ మనో బుద్ధులు శాశ్వతమైనవి కావు. దేహ ధ్యాసతో, అభిమాన, అహంకారాలకు వారసులై జీవితాన్ని వృథా చేసుకోకూడదు. సత్య పదార్థాన్ని దర్శించడానికి ప్రయత్నించాలి. మరణం ఆసన్నం కాకముందే ముక్త పురుషులై తరించాలి.

3) అనివార్యమైన రోజొకటి ఉన్నది. నిరుపయోగము – నీవు దాని చెంత గృహ కళత్రము దేహ పటుత్వము వాస్తవముగ నిన్ను వదిలించునను భావము: నీవు ఎవరికీ ఉపయోగపడని రోజంటూ ఒకటి వస్తుంది. గృహంలో నారి అనగా భార్యయే గాక నీ శరీరంలో నారి అనగా నరము కూడా నిన్ను వదిలిపెట్టి నిష్క్రమిస్తుంది. పరోపకార జీవనమే భగవంతుని సృష్టి ఔన్నత్యానికి ప్రతిబింబము వంటిది. భగవంతుని సృష్టిలో గోచరించే శోభ అంతయు పరోపకార సిద్ధాంతము పైననే ఆధారపడి ఉన్నది. సూర్యుడు వేడిని, వెలుతురును ప్రసాదిస్తున్నాడు. మేఘము వర్షాన్నందిస్తున్నది. భూమి ఆహారాన్నందిస్తుంది. అరణ్యము ఫల, ఓషధులను అందిస్తుంది. జడప్రాయమైన ఈ ప్రకృతి అంతయూ ఇతరులకు ఉపయోగపడుటయందే తమ మనుగడను సాగిస్తున్నది. ప్రకృతి అందించడానికి అలవాటుపడి ఉన్నదే కాని అందుకోవడానికి అర్రులు చాచడము లేదు. చైతన్యవంతమైన ప్రాణులన్నీ ప్రకృతిలాగే పరోపకార బుద్ధితో జీవిస్తున్నాయి. ఒక్క మానవుడు తప్ప, గుఱ్ఱము బండిని లాగుతున్నది. ఎద్దు భూమిని దున్నుతున్నది. ఆవు పాలిస్తుంది. సూకరము మలినాన్ని శుభ్రపరుస్తున్నది. మరి మానవుడేం చేస్తున్నాడు? అందుకొని ఆరగిస్తున్నాడు. తాను ఎవరికీ ఉపకరించడు. అందరూ తనకు ఉపయోగపడాలని ఆరాటపడుతుంటాడు. దీపమున్నప్పుడే ఇల్లు చక్కబరచుకోవాలి. శక్తి ఉన్నప్పుడే కర్మ లాచారించాలి. శక్తి హీనమైన నిస్సారమైనప్పుడు మనము వాంఛలు పెంచుకున్నా, ఆంక్షలు విధించుకున్నా చేయగలిగినదంటూ ఏమీ ఉండదు. అందువలనే నీవు ఎవ్వరికీ ఉపయోగపడని రోజంటూ ఒకటి వస్తుందని మరచిపోవద్దు. ఈ లోగానే మంచికి వారసుడుగా నిలిచి తోటి మనిషికి ఉపయోగపడేలా జీవించాలి. జడమైన ప్రకృతి, బుద్ధిహీనమైన పశుపక్ష్యాదులే పరోపకార బుద్ధితో జీవించుచుండ,

విజ్ఞానియైన మానవుడు అలా ప్రవర్తించడానికి కారణమేమి? దేహ భ్రాంతి యనెడి అహంకారము, సంసార భ్రాంతి యనెడి మమకారమే అలా ప్రవర్తించుటకు కారణము. అందువల్లనే నీ గృహంలోని నారి, నీ శరీరములోని నరము రెండూ నీ నుండి నిష్క్రమించే రోజు వస్తుంది. ఆనాడు నీవు ఎవ్వరికి ఉపయోగపడలేవు. దేహ సౌందర్యము నిత్యమని భావించడం అవివేకము. ఈనాడు అందచందాలకు నిలయమైన సుందర దేహము ఒకనాడు శ్మశానానికి ఆహుతికాక తప్పదు. ఈనాడు శక్తివంతమై తిరిగే శరీరము ఒకనాడు నిస్సారమై, కదలలేని కొయ్యమొద్దులా పడియుండే పరిస్థితి ఆసన్నం కావచ్చు. అలాగే ఏ భార్య వ్యామోహంలో పిచ్చివాడులా మానవుడు ప్రవర్తిస్తూ స్వార్థంతో నడక సాగిస్తున్నాడో ఆ భార్య కూడా తనను విడిచిపెట్టి పోతుంది. పరోపకారార్థము శిబిచక్రవర్తి తన శరీరాన్నే త్యాగం చేశాడు. కర్ణుడు తనకంటూ ఏదీ మిగుల్చుకోక పదుగురి అవసరాలు తీర్చి దాన కర్ణుడిగా శాశ్వత కీర్తి నార్జించాడు. తన యావదాస్తిని పేదలకు దానం చేసి పురందరదాసు పాండురంగ సేవకు అంకితమై తరించాడు. అంత త్యాగము మనము చేయ నవసరము లేదు. మనకొర కెలా జీవిస్తున్నామో అలాగే మరొక్కరి కొరకు జీవించగలిగితే చాలు. అశాశ్వతమైన శరీరము మంటగలిసే లోపల ధర్మజీవనాన్ని గడపడానికి యత్నించాలి. ''**ధర్మో రక్షతి రక్షితః**'' ధర్మాన్ని రక్షించిన వాడిని ధర్మం రక్షిస్తుందని ఉపనిషత్ ప్రబోధము. అట్టి ధర్మ ప్రవృత్తి కల్గి జీవించువాడే మానవుడు. అందుకు వ్యతిరేక జీవనము కొనసాగించువాడు భగవానుని దివ్యమయ సృష్టికి దిష్టి బొమ్మలాంటి వాడు.

4) "మేము ఉపదేశము తీసుకొన్నాము కాని ఆధ్యాత్మిక పథంలో అభివృద్ధి యేమి సాధించినట్లు అనిపించడం లేదు. కారణం ఏమిటి?" అని వారు అంటూవుంటారు. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానంగా ''**లక్ష్య**'' సాధనకు సరియైన ''**మనో తీవ్రత**'' కావాలన్నదే ప్రప్రథమంగా చెప్పవలసి వుంటుంది. మనలో చాలా మందికి లౌకికమైన కోరికలు తీర్చుకోవటమే లక్ష్యం అవుతుంది. చాలా మంది డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, పరిపాలనాధికారులు, గొప్ప వర్తకులు కావాలని అనుకుంటారు. కానీ మన ''**పరమ గమ్యము**'' యీ జీవితంలోనే పరిపూర్ణత్వాన్ని పొందుట లేక ఆత్మసాక్షాత్కారం లేక భగవత్సాక్షాత్కారం పొందుట. భగవంతుని పొందినప్పుడు మాత్రమే మన నిజతత్వమైన సచ్చిదానంద తత్వాన్ని గ్రహించగలుగుతాము. మానవ జీవిత పరమగమ్యం యిదే అయినప్పుడు ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొంది, సద్గురువు ద్వారా ఆ గమ్య సాధనకు తగు మార్గాన్ని తెలుసుకోగలిగిన అదృష్టం లభిస్తే ''**లక్ష్యం**'' సులభంగా సాధించవచ్చు. ఈ "పరమ గమ్యాన్ని" పొందాలని ఎవరు ప్రయత్నిస్తారు? ఎవరికైతే ''**అంతరంగపు పిలుపు**'' వినిపిస్తుందో వారే ప్రయత్నిస్తారు.



26. అంతరంగం పిలుస్తుంది. రా !

(2వ భాగము)

1) మానవ జన్మయొక్క దుర్లభత, భగవత్ప్రాప్తిలో ఈనాడు ఎదురౌతున్న కొన్ని విఘ్నాలు, వాటిని తప్పించుకునే ఉపాయాలు. దుర్లభమైన మనుష్య జీవనం మన కర్తవ్యం. మానవ జీవితం చాలా దుర్లభమైంది. గొప్ప పుణ్య సంచయం వల్ల భగవత్కృప వల్ల ఇది మనకు లభిస్తుంది. దీనికి సంబంధించిన ప్రతి క్షణాన్ని భగవత్స్మరణలో, భగవత్సేవలో గడపాలి. కాని బహు విచారకరమైన విషయ మేమంటే ఇప్పటికే మనకాలమంతా వృథాగా గడిచిపోయింది. ఇప్పుడు అలాగే గడిచిపోతూనే ఉంది. కాబట్టి ఇప్పుడైనా తెలివి తెచ్చుకొని, భవిష్యత్తులో పశ్చాత్తాప పడాల్సి రాకుండా మన కర్తవ్యాన్ని, నిర్వర్తించుకుంటూనే మనుష్య జన్మని సఫలం చేసుకోవాలి, కాబట్టి ప్రతి క్షణం క్షీణించి పోయే ఈ అమూల్య జీవిత సమయాన్ని ఎంతవరకు సదుపయోగమూ చేసుకొన్నామన్నది మనం ఆలోచించాలి. జీవుడు జనన మరణాల నుండి శాశ్వతంగా విముక్తి పొంది పరమాత్మను చేరుకొనే విధంగా ఉపయోగపడేది మానవ శరీరము మాత్రమే. ఇలా మనము నిర్లక్ష్యముతో ఈ దుర్లభమైన మానవ జీవితాన్ని పశువుల్లాగా ఆహార, నిద్ర, మైథునాదులలో నిమగ్నం చేసే పక్షములో మన జీవనం పశు జీవనంగానే తలంచ బడుతుంది. ఆహార నిద్రా భయ మైథునాని, సమాని చైతాని నృణాం పశూనామ్. "ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునం". ఇవి మానవుల్లో, పశువుల్లో ఒకే రకంగా ఉంటాయి. మానవుల్లో అయితే జ్ఞానము అధికంగా ఉంటుంది. ఇదే మానవులలో గల విశేషము. అలాంటప్పుడు జ్ఞానము లేని మనుషులు పశువులతోనే సమానమవుతారు". కాబట్టి మనమందరమూ మన కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. చేసుకోని పక్షములో చివరకు మనమే ఘోర పశ్చాత్తాపాన్ని పొందాల్సి వస్తుంది. ఈ విషయులో "శ్రుతి" మనల్ని హెచ్చరిస్తూ ఇలా పేర్కొంటుంది. "ఇహచే దవేదీ దథ సత్యమస్తి న చే ది హావేదీ న్మహతీ వినష్టిః భూతేషు భూతేషు విచిత్య ధీరాః. ప్రేత్యాస్మాల్లోకా దమృతా భావన్తి" (కేనోప నిషత్తు). ఈ మనుష్య శరీరములోని పరమాత్మ తత్వాన్ని తెలుసుకోగలిగితే అది సత్యమూ, ఉత్తమము అవుతుంది. అదే ఈ జన్మలో వాటిని తెలుసుకోని పక్షములో అది గొప్ప నష్టమే అవుతుంది. ధీర పురుషులు సర్వభూతాలలో (జీవులలో) పరమాత్మనే చింతన చేసి, పరమాత్మను తెలుసుకొని ఈ దేహాన్ని విడిచిపెట్టి శాశ్వతత్వాన్ని (అమృతత్వాన్ని) పొందుతారు. అనగా ఈ దేహము నుండి ప్రాణాలు బయలు వెడలగానే వారు అమృతస్వరూపుడైన పరమాత్మను చేరుకొంటారు.

2) “తన సౌరభమును తానే వెదుకుచు, అలసిసొలసి పోవు అడవి మృగము తనలోని సుఖమును తానే తెలియక జగతినంటి తిరుగు జీవుడెపుడు”-భావము: కస్తూరి మృగము తన నాభియందే కలదన్న జ్ఞానము లేక కస్తూరి మృగము అరణ్యమంతా అన్వేషించినట్లు, భగవంతుడు హృదయమందే కలడన్న విజ్ఞానము నశించి మానవులు బాహ్యములో, భగవంతుని కొరకు అన్వేషిస్తున్నారు. బయట భగవంతుడు లేనప్పటికీ బయట దర్శించుకోవచ్చని, దొరుకుతాడని, తిరగరాని చోటల్లా తిరుగుతూ, తన విలువైన కాలమును హరించి వేసుకుంటున్నాడు. అయిన ఆ జాడలు కనపడక, తృప్తిపడక అనేక జన్మలు, అనేక శరీరాలలో ఎత్తుతున్నాడు. ప్రతి మానవుడు శాంతిని (దైవాన్ని) అన్వేషిస్తూ జీవిస్తున్నాడు. అశాంతిని అంత మొందించాలని ప్రయత్నిస్తున్నాడు. అశాంతిని దు:ఖాన్ని క్షణ కాలము కూడా భరించలేకుండా ఉన్నాడు. దు:ఖమే తన స్వరూపమైతే హాయిగా ఆనందంగా అనుభవించగలిగివుండేవాడు. దు:ఖము తన స్వభావము కాదు. గనుక దాని సాన్నిధ్యాన్ని క్షణ కాలము కూడ భరించలేకుండా ఉన్నాడు. దు:ఖము తన స్వభావము కానప్పుడు మరి తన స్వభావ మేమిటి?. దీనికి వ్యతిరేకమైనదై ఉండాలి. ఏదైతే తన స్వభావంగా ఉంటుందో అదే తన స్వరూపంగా ఉంటుంది. కనుక శాంతియే మానవుని స్వరూపము. మానవుడు శాంతిస్వరూపుడు తాను శాంతిస్వరూపుడైనప్పుడు మరి శాంతికొరకు అన్వేషించడ మేమిటి? అ శాంతిని పొందడానికి అనేక కారణములు ఉండవచ్చు. శాంతిని పొందడానికి కారణము లవసరం లేదు. తన స్వరూపమే శాంతి గనుక తాను అన్వేషించే శాంతి తనకన్న వేరుకాదని గ్రహించకపోవడమే సర్వ అనర్థాలకు మూలము. దీనినే విస్మృత కంఠ చామీకర న్యాయమంటారు. మెడలోని నగ మెడలోనే ఉండగా అది పోయిందని భ్రమించి దాని కొరకు సాగించే అన్వేషణ. అన్వేషణ సాగుతుందేగాని ఆనందం అంతు పట్టదు. తాను వెతుకుతున్నది తననేనని గ్రహించనంత వరకు అజ్ఞానము నశించదు. కస్తూరి మృగమునకు తన నాభియందున్న కస్తూరిని గూర్చిన జ్ఞానము లేకపోవుటచేత పరిమళము. బాహ్యంగా ఉన్నదని భ్రమించి, అరణ్యమంతా తిరుగుతున్నది. అలాగే మానవుడు ఆశించే శాంతి తన అంతర్యమేనని గ్రహించలేక బాహ్యములో శాంతికై (దైవ దర్శనమునకు) అర్రులు చాస్తున్నాడు కాని లోన వదిలిపెట్టి బయట వెతికితే దొరుకుతుందా?

3) “లాలాపానా మివాంగుష్ఠే బాలానాం క్షీర విభ్రమః.” తన బొటన వేలునుండి పాలు వస్తున్నాయనే భ్రాంతిలో ఉండుట చేత పిల్లవాడిని వద్దని వారించినా బొటన వేలు చప్పరిస్తూనే ఉంటాడు. బొటన వేలునుండి క్షీరము స్రవించుటలేదని, అది కేవలం తన నోటియందే ఊరుచున్న లాలాజలమని ఎంతగా బోధించినా బాలుని పరమితలు మనో బుద్ధులకు తృప్తి కలుగదు. తాను పెరిగే కొలది అర్థం చేసుకుంటాడు. అలాగే

మానవునికి కలిగే ఆనందము వస్తు ప్రపంచము నుండి రావడం లేదు. అది కేవలం అంతర్యమునుండే కదులుచున్న దని చెప్పినా, పిల్లవాని వలె అజ్ఞానస్థితిలో నున్న అంతఃకరణ సత్యాన్ని గ్రహించ లేడు. వయసు పెరుగుతున్న కొలది కుర్రవాడు నిజాన్ని ఎలా గ్రహించగలడో, అనుభవము పెరిగినప్పుడే మనము సత్యాన్ని గ్రహించగలము. ఈ జగత్తంతయు ఆత్మ యొక్క ఛాయా మాత్రమే ప్రతి బింబమును పట్టుకొన్నంత మాత్రాన బింబాన్ని హస్తగతం చేసుకోలేము. బింబాన్ని పట్టుకున్నామా ! ప్రతిబింబము తనంతట తానే ఆగిపోతుంది. కదలలేక నిలిచిపోతుంది. మనము వస్తువును వదిలి నీడను అనుసరిస్తున్నాము. నిత్య, శుద్ధ, బుద్ద, ముక్తమైన ఆత్మ స్వరూపమును ఆంతర్యములో కలిగియుండి పరిణామ శీలమైన జగత్తులో ఆనందానికి అర్రులు చాస్తున్నాము. ఈ మిథ్యా జీవనానికి స్వస్తి చెప్పాలి. సత్యానికి సంబంధించిన జ్ఞానము లేకపోవడమే ఈ అనర్థములకు కారణము. విచారణను పెంపొందించుకోవాలి. సత్యాసత్య వస్తు వివేకం చేయాలి. అసత్యాన్ని అంత:కరణములో తొలగించుకోవాలి. సత్యాన్ని గూర్చి మననం చేసి (జప, తపస్సు చేసి) స్వస్వరూపమును పొందాలి. శారీరక మనో బుద్ధులపై నున్న భ్రాంతిని తొలగించుకోవాలి. విచారణచే దేహ భ్రాంతిని, స్థూల భ్రాంతిని విడిచి సదా ఆత్మలో రమించడం అలవర్చుకోవాలి. "తరతి శోకమాత్మవిత్" ఆత్మ విదుడు శోకాన్ని దాటుతాడు. కన్నీటిని అధిగమిస్తాడు. ఆనందంగా జీవిస్తాడు. సచ్చిదానంద స్వరూపమై విరాజిల్లుతాడు. జీవన్ముక్తుడై ప్రకాశిస్తాడు. మనము ప్రస్తుతం ఉన్నది మన నిజస్థానము కాదు. మన స్థానం వేరే చోట నున్నది. అంటే మన స్థానం ఎక్కడో పైన ఉన్న స్వర్గములో ఉన్నదని కాదు. అది మనలోపలే ఉన్నది. జీసస్ క్రీస్తు చెప్పిన విధంగా "స్వర్గ రాజ్యము నీలోపలే ఉన్నది." శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పినట్టుగా "ఈశ్వర స్సర్వ భూతానాం" సర్వ జీవుల హృదయాలలో నివసించుచు భగవంతుడు వారిని యంత్రము పై నున్న వారివలె తన మాయచే గిరగిర తిప్పుతున్నాడు. కాబట్టి సమస్త జీవరాశులలో పరమాత్మ స్వరూపాన్ని చింతన చేస్తూనే తమ జీవితాన్ని సఫలం చేసుకోవడం బుద్ధిమంతులైన మనుష్యుల కర్తవ్యం. మానవజన్మ బహు దుర్లభమైనది. అది పరమేశ్వర కృపవల్లనే మనకు లభించింది. అలాంటి సదవకాశాన్ని పొంది మహత్త్వ పూర్ణమైన జీవిత సమయంలో ఒక్క క్షణాన్ని కూడా మనం వ్యర్థంగా పోగొట్టుకోకూడదు. మనం ఏ పని మీద వచ్చామో (పుట్టామో) దానిని అన్నింటికంటే ముందుగా నిర్వర్తించాలి. మన ప్రమేయం లేకుండా మన జీవిత సమయంలో ఇతరులు చేయగల పనిని వారితోనే చేయించాలి. ఆ పనిలో మన అమూల్య సమయాన్ని వెచ్చించకూడదు. అలాగే మన మరణానంతరం మన వారసులు (ఉత్తరాధికారులు) చేయగలిగిన పనిని అది ఎంతటి ఆవశ్యకమైనదైనప్పటికీ ఆ పనిలో కూడా మన సమయాన్ని వెచ్చించకూడదు. అయితే మనం లేకపోయినా మన

జీవిత కాలంలో ఇంకా మరణానంతరం కూడా ఇతరుల ద్వారా నెరవేర్చలేని పనిని ఇహపర లోకాలలో కళ్యాణ దాయకమైన పనిని తప్పకుండా చేయాలి. మనకు మానవ శరీరాన్ని ఇచ్చిన పనిని ఇంకా ఈ పనిలో ఏ మాత్రము లోపం జరిగినా మనం పునర్జన్మ ఎత్తాల్సిన పనిని తప్పక చేసి తీరాలి. అలాగే మన ద్వారా తప్ప ఇతరుల ద్వారా నెరవేర్చలేని పనిని సర్వకాలాలలో సర్వ ప్రథమమైనదిగా అత్యంత మహిమాన్వితమైనదిగా నెంచి తగు తత్పరతతో అన్నిటికంటే ముందుగా చేయాలి. ఇంతకి ఆ పని ఏమిటి? అంటే అదే పరమాత్మ ప్రాప్తి. ఆ పరమాత్మ ప్రాప్తికి ఉపాయము ఏమిటి? పరమేశ్వరుని యందు భక్తి, ఉత్తమ గుణాలను అలవర్చుకోవడం, ఉత్తమ విధానాలను ఆచరించడం, సంసారము ఎడల వైరాగ్యము, జప తపాదుల యందు ఆసక్తి పెంచుకోవడం పరమాత్మ తత్వానికి సంబంధించిన యథార్థ జ్ఞానం. మనస్సు, ఇంద్రియాల సంయమం, దు:ఖితులకు, అనాథులకు నిష్కామ సేవా ఇత్యాదులు కాబట్టి ఇలాంటి పనులలోనే మన సమయాన్ని అధికంగా వినియోగించాలి. ఎక్కువ సమయము ఈ మనసు వ్యర్థంగానే చింతన చేస్తుంటుంది. అదే మనకు ప్రమాదకరమైన విషయము. కాబట్టి మనస్సును స్థూలభోగముల యందు వ్యర్థచింతన నుండి తొలిగించి భగవత్ చింతనలో లగ్నం చేయాలి. అలాగే జపతపాదుల సమయములో ఆవరించే నిద్ర, సోమరితనం వంటి దుర్గుణాలను వివేకముతో, ఆలోచనతో, పట్టుదలతో తొలిగించుకోవాలి. అలా చేయని పక్షములో ముందు ముందు ఘోరంగా పశ్చాత్తాప పడాల్సి వస్తుంది. అనగా ఇహ లోకమునందు పరమేశ్వర ప్రాప్తికై ఎంత మాత్రము ప్రయత్నించక పరలోకమున కేగిన జీవుడు అచట దు:ఖమును పొంది, తలలను బాదుకుంటూ రోదించును, అంతేకాక కాలమునందు, కర్మయందు, ఈశ్వరునియందు మిథ్యాదోషములను ఆరోపించును.

4) పరమేశ్వరునికి మనమీద మిక్కిలి అధికమైన, అకారణమైన దయ ఉంది. అందువల్ల ఆయన కృపవల్లనే ఈ మానవ శరీరము లభించింది. ఎనుబది నాలుగు లక్షల "గని"లో నాలుగు విధములైన జీవులు (స్వేదజ, అండజ, ఉద్భిజ, జరాయుజములను) ఉన్నవి. అవినాశియగు జీవుడు వీనిలోనే తిరుగుతూ జన్మిస్తూ, మరణిస్తున్నాడు. ఏలయన, ఈ జీవుడు కాల కర్మ స్వభావ గుణములతో ఆవృతుడై మాయకు లోబడి నిరంతరమూ వివిధ యోనులలో తిరుగాడుచుండును. జీవుడు ఈ విధంగా దు:ఖితుడగుటను గాంచిన కరుణామూర్తియగు ఈశ్వరుడు నిర్హేతుకమైన దయను గురిపించి తనను చేరవచ్చుటకై మానవ దేహమును ప్రసాదించును. కావున ఇట్టి దుర్లభమైన అవకాశమును జీవుడు సద్వినియోగపరచుకొని పరమాత్మను చేరుకొనవలెను.

5) ఈ విషయాన్ని మనము బాగా ఆలోచించాలి. ఈ భూమండలం మీద అసంఖ్యాకమైన జీవరాసులున్నాయి. వాటిలో మానవులు చాలా తక్కువ సంఖ్యలోనే ఉన్నారు. అంటే

అత్యంత పరిమితంగానే ఉన్నారు. అలాంటి దుర్లభమైన మనుష్య శరీరాన్ని పొంది మానవులు, సోమరితనముతో నిర్లక్ష్యముతో, పాపకార్యాలలో, సుఖభోగాల్లో జీవనాన్ని గడుపుతున్నారంటే అది వారి మూర్ఖత్వము కాక మరేమగుతుంది? మానవ జీవితమూ మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది. దుర్లభమైనది, సర్వోత్తమమైనది అయినప్పటికీ ఇది క్షణికమైనదన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఇప్పుడున్నది మరుక్షణములో ఉండదు. దీనిని నమ్మటానికి వీలులేదు. మృత్యువు ఎప్పుడూ వచ్చి దీనిని కబళించివేస్తుందో తెలియదు. మానవ శరీరము కేవలం భోగభాగ్యాలు అనుభవించటానికే మాత్రము కాదు. ఆహారము, నిద్ర మైథునాది ధర్మాలు పశు శరీరములో కూడా ఉన్నాయి. మరి అలాంటప్పుడూ మనిషి శరీరాన్ని పొంది పశుధర్మాలతో తమ సమయాన్ని గడిపేవాళ్ళు, మనుష రూపములో ఉన్న పశువు తత్త్వము కాకా ఇం కేమవుతుంది? విజ్ఞులైన మీరు వివేచనతో ఇప్పుడైనా ఆలోచించండి. ఆచరించండి. మనకు ఉన్నది "ఏకైక మార్గము ఒక్కటే" అది తెలుసుకుంటారని మనవి చేస్తున్నాను.



26. అంతరంగం పిలుస్తుంది. రా !

(3వ భాగము)

1) మన దేహములోని సూక్ష్మ శరీరమే అంతరంగము. అది మనలని అడుగుతుంది ఎన్ని రకాల జన్మలను, వేటి వేటిలో ఎత్తిస్తావు? ఇంకా ఎన్ని కోట్ల సంవత్సరాలు నేను జన్మలు ఎత్తాలి. నీకు విసుగు రావడము లేదు కాని నాకు రోత పుడుతుంది. ఓ మానవా? విముక్తి పొందడానికి, మోక్షము పొందడానికి మరొకసారి దైవ మానవ జన్మ ఇచ్చి ఇప్పుడైనా మోక్షము పొందు అని అంటే నీవు నా ఆక్రందన పెడచెవిన పెట్టి నీ దారిలో నీవు ప్రయాణిస్తున్న ఓ మానవుడా ! ఇకనైనా ఆలోచించు? నేను నీ అంతరంగాన్ని చెపుతున్నా! నేను ఈ జన్మలలో సూక్ష్మంగా, స్థూలంగా పడుతున్న బాధలు వర్ణానాతీతము. ఎవరు వింటారు నా బాధలు? నీకు చెవులున్నా వినపడవు. కళ్ళున్నా కనపడవు. అంత మొద్దు నిద్దుర పోతున్నావు. ఒక దైవముయొక్క బిడ్డనైన నాకు ఇన్ని కష్టాల పాలు చేయడము నీకు న్యాయమా? ఎన్ని కోట్ల సంవత్సరాల తరువాత మేల్కొంటావో ఇంకా ఎన్ని జన్మలు ఎత్తమంటావో! ఎన్ని గడపలు నన్ను తొక్కమంటావో! ఎన్ని గర్భాలు ధరించమంటావో! ఎన్ని ఆటుపోట్లకు గురిచేస్తావో! ఎందరితో దు:ఖానికి గురి చేయిస్తావో! ఎందరితో తన్నిస్తావో! తన్నులు తిని తిని ఈ మానవజన్మ కావాలని కోరుకొని నేను వస్తే, ఈ మానవజన్మలోనైన మా పుట్టింటికి పంపిస్తావని, ఏరికోరి మనసుపడి నేను వస్తే మళ్ళీ, మళ్ళీ హీనమైన జన్మలు ఎత్తమని, నీవు తయారుచేసి పంపిస్తున్నావు ఓ మానవా! నీకు ఇది న్యాయమా? నాగోడు వినపడుటలేదా? ఆ జన్మలు ఎత్తినప్పుడు వాటిలో జ్ఞానము లేదు. జ్ఞానము వున్న మనిషిలో జన్మ ఎత్తి విముక్తి పొంది మా పుట్టింటికి వెళ్ళాలన్న కోరిక, కోరికగానే మిగిలిపోతుందా? ఓ మానవా ! అంతా నీ చేతులలోనే వుంది నా తలరాత ఏమి చేస్తావో అని బెంగ బెంగగా వుంది. పోయిన మానవ జన్మలో చేసిన విధంగా చేసి మళ్ళీ నరకకూపములో జన్మలు ఎత్తు అని చెపుతావో, నన్ను కడతేర్చి నా తల్లి ఇంటికి పంపుతావో, ఏమో అంతా అగమ్యగోచరంగా వుంది. ఓ బుద్ధికల్గిన మానవుడా !

2) **మోక్షమనగా విడుదల. బంధమునుండి విడుదల. దు:ఖ భూయిష్ఠమగు సంసార బంధమునుండి విముక్తి నొందుటయే మోక్షము. పుట్టుక చావుల నుండి తప్పించుకొనుటయే మోక్షము.** అవిచ్ఛిన్న ఆత్మానందానుభూతిని బడయుటయే మోక్షము. స్వస్వరూపమగు దైవమందు నిలుకడ కలిగి యుండుటయే మోక్షము. దేహభారమును, మనోభారమును, జీవభారమును వదిలించుకొనుటయే మోక్షము.

భారరహితమగు ఆత్మయందు నిలుకడ కలిగియుండుటయే మోక్షము. అనాది కాలము నుండి జీవుడు సంసార బంధమునందు తగులుకొని అజ్ఞాన శృంఖలముచే బద్ధుడై తన స్వస్వరూపమును మరచి తాను దేహమని భ్రమించుచు, నానాయాతనలను అనుభవించూ జనన మరణ రూప సంసార చక్రమందు పరిభ్రమించుచున్నాడు. వాస్తవముగా అతడు బద్ధుడు కాడు–ముక్తుడు. మాంసమయుడు కాడు–మంత్రమయుడు. మృణ్మయరూపుడు కాడు– చిన్మయమూర్తి. పోతపోసిన సచ్చిదానంద విగ్రహమే మానవుడు. ఈ సత్యమును ఉపనిషత్తులు పనికట్టుకొని పదే, పదే హెచ్చరిస్తున్నాయి. కాని వ్యవహారమగ్నుడగు జీవుడు శ్రుతి భగవతి యొక్క ఆ మహత్వపూర్ణ వాక్యములను సరిగా అర్థము చేసుకొనక తన అల్పబుద్ధికి తోచినదే సత్యమని నమ్మి తద్రీతి ఆచరించుచున్నాడు. దృశ్యవైభవములే తన జీవిత లక్ష్యమని భావించి, పాంచ భౌతికమైన అల్ప కాయమే తానని యెంచి, తన చుట్టూనున్న బంధుమిత్రసుతాదులు ఆ చంద్రతారార్కముగ విలసిల్లుదురని సత్యవస్తువును ఉపేక్షించి అసత్యవస్తువును ఆశ్రయించి సంసారమను ఊబిలో దిగబడి పోవుచున్నాడు. ఇక కడతేరు మార్గమేది? ఇదియే ఇప్పుడు యోచించవలసిన ముఖ్య విషయము. జీవునకు దు:ఖమనునది స్వభావ సిద్ధము కాదు ఆగంతుకము. పరమానందమయుడగు జీవుడు తన నిజస్వరూపమును విస్మరించినందువలననే ఈ బంధము, ఈ జంజాటము నెత్తిన వచ్చి పడినది. శాస్త్రపరిచయము లేని కారణముచేతనే, పెద్దల సాంగత్యము లోపించుటవలననే మనుజునకు ఈ సంసార తాపత్రయము తగుల్కొని బాధించుచున్నది. అసలు జీవునకు ఏ కాలమందును బంధము లేదని జీవుడు వాస్తవముగా నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త ఆత్మ స్వరూపుడే యనియు సర్వులును ముందుగా గుర్తెరుగవలెను. తాను బద్ధుడని, అల్పుడని, కాలగ్రస్తుడని నిరంతరం భావించుచుండుటవలన ఇట్టి సంకుచిత భావములకే హృదయమున తానోసంగుట వలన జీవుడు అధోగతిని పొందుచున్నాడు (కృశోతి దు:ఖీ బద్ధోహం) అని వశిష్ట గీతలో వశిష్ట మహర్షి చెప్పిన చందమున "నేను కృశించిన వాడను, అతి దు:ఖవంతుడను, బద్ధుడను, రెండు చేతులు, రెండు కాళ్ళు కలవాడను, ఇంత మాత్రమే నా స్వరూపము" అని తలంచువాడు, తదనుసారము వర్తించు వాడు బంధింపబడుచున్నాడు.

3) నేను దు:ఖవంతుడను కాను. నాకు వాస్తవముగా దేహము లేదు. ఆత్మకు బంధమెచట? అని తలంచువాడు. ఆ ప్రకారముగా వర్తించువాడు ముక్తిని బడయుచున్నాడు. సుఖదు:ఖముల యొక్క, బంధమోక్షముల యొక్క కీలక మిచటనే యున్నది. అజ్ఞానమే దు:ఖహేతువు. ఆత్మచింతన లేకపోవుటయే అశాంతికి కారణము. జనులు ఈ సత్యమును గుర్తెరిగి సత్యాన్వేషణను శీఘ్రముగా ప్రారంభించవలెను. దు:ఖ నివారణమునకు వేరొక మార్గము లేదు. చీకటిలో పామును చూచి కంగారుపడి ఒకడు నానా బాధలు

పొందుచున్నాడు. దీపము తెచ్చి చూడగా అచట పాము లేదు. తాడు మాత్రమే కలదు. చీకటిలో మనుజుడు పొందు దు:ఖ పరంపరలు ఇతరమగు ఏ ఉపాయము చేతనో తొలగ నేరవు. దీపం తెచ్చినప్పుడే అవి పోగలవు. అట్లే అంధకార బంధురమైన ఘోర తమస్సునందు పడి కోట్ల కొలది జన్మలు నానాయాతనలు అనుభవించుచున్న జీవుడు ఆత్మజ్ఞానమను జ్యోతిని వెలిగించినప్పుడే పరమశాంతిని, దు:ఖ రాహిత్యమును పొందగలడు. అట్టి యత్నమును శీఘ్రముగా ఈ మానవ జీవిత మందే ఒనర్చి లక్ష్యమును సాధించి వేయవలెను. అవకాశములన్నియు హస్త గతములై యున్న ఇట్టి అమూల్య సందర్భమును పోగొట్టుకొనుట దౌర్భాగ్యమే యగును. "సుప్తేరుత్థాయ సుప్త్యన్తం బ్రహ్మైకం ప్రవిచిన్త్యతామ్" ఉదయము నిద్ర లేచినది మొదలు మరల పరుండు వరకును బ్రహ్మమును గూర్చియే లెస్సగా చింతన (సదా) చేయుచుండ వలెనని శాస్త్రము ఈ ప్రకారము చెప్పినది. "**నాతిదూరే నృణాం మృత్యురితి వేదాన్త డిండిమః**". ఓ జనులారా! మృత్యువు దూరముగా ఉన్నాడని భ్రమించకుడు. అది చేరువలోనే ఉన్నది. కావున త్వరపడుడు. విజ్ఞానమును సముపార్జించుడు. మరచిన మీ దివ్య స్వరూపమును తిరిగి జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుడు. మహాత్ముల నిజమైన గురువుల ఆశ్రయింపుడు. సాధన చేసి కడతేరుడు. బంధనము నుండి విడుదల పొందుడు. మీ స్వస్వరూపమగు ఆత్మను పొందుటయే మోక్షమని ఎరుంగుడు.

4) అజ్ఞానుల మనః ప్రవృత్తి: శాస్త్రములు ఈ ప్రకారముగా ముక్తకంఠముతో బలుకుచుండ. శంఖారావము బధిరుని కర్ణ గోళమున ప్రవేశించని చందమున అజ్ఞులగు జనులు వానినంతగా పట్టించుకొనుట లేదు. దైవ మీమాంస చేయక పోగా, దేహ మీమాంసలోనే కాలమునంతయు వినియోగించుచున్నారు. అనగా దేహచింతన, దృశ్య పదార్థ చింతనలోనే మునిగి పోవుచున్నారు. మాంస మాయమగు శరీరమును గూర్చిన రంది జనులను పట్టి పీడించుచున్నది. అజ్ఞులు మట్టి ముద్దయగు దేహమే తమ జీవిత సర్వస్వ మను భావన కలిగి యున్నారు. తొమ్మిది రంధ్రముల తోలుతిత్తియే తానని, దానికి సంబంధించిన వారందరూ తనవారని, అహంకార, మమకారములు కలిగి భ్రమలో చిక్కుకొనుచున్నారు. రక్త మాంసములతో గూడి జడమైయున్న ఈ పంచభూత సముదాయ నిర్మిత వస్తువు యొక్క అందచందములను జూచి ఆనందపడుచు, దాని సౌందర్యమును చూచి మురిసిపడుచు దాని ఘనతను గూర్చి చర్చించు కొనుచున్నారు. దేహము యొక్క సౌందర్య నిర్ణయమందు సామాన్యముగా ప్రముఖ పాత్ర వహించుచున్నారు.

5) ఆత్మ సత్ చిత్ సుఖ స్వరూపమైయున్నది. అది సమస్త దేహముల యొక్క ప్రభువై విలసిల్లుచున్నది. ఇది అనుభవ సిద్ధము. ఇట్లుండ మూఢ బుద్ధి యగు జీవుడు

అనిత్యమగు దేహమే తానని భావించి దేహాత్మ బుద్ధి నాశ్రయించుచున్నాడు. జనులు తమ యొక్కయు, ఇతరుల యొక్కయు శరీరములను బాహ్యమున ఎముకలు, మాంసము, రక్తము, క్రొవ్వు మున్నగు వానితోను లోపల మలమూత్ర కఫాదుల తోనూ నిండి యున్నట్లు తెలిసికొనిగూడ తిరిగి, ఈ దేహము పుత్ర మిత్ర సతీ సుతులు, సేవకులు, గుఱ్ఱములు, ఎద్దులు మున్నగునవి అన్నియు నాయొక్క సుఖములకు సాధనము లని తలంచి, ఈ మాంస మీ మాంస యందే తమ అమూల్య మానవ జీవితమును భ్రష్ఠ మొనర్చుచున్నాడు. మరియు దేని ద్వారా జనులందరూ తమ తమ జీవితములను ధరించుచున్నారో, తమ తమ వ్యవహారములను గావింపగలుగుచున్నారో, ఏది వారి యొక్క సౌభాగ్యమునకు హేతువైనదో, ఏది వారి యొక్క అంతఃకరణ మందే స్థితి గలిగి యున్నదో అట్టి ప్రాణాధీశుడైన అమృత ఆత్మ యొక్క తత్వమును గూర్చి వారు ఒకింత అయినను విచారణ చేయుట లేదు. ఏమి ఆశ్చర్యము? జనులు తమ తమ జీవితములందు కొంత మార్పును, సంస్కారమును కలుగచేసుకొన వలెను. బుద్బుద ప్రాయమైన ఈ జీవిత మందు మీన మేషములు లెక్కించుచు, వ్యర్థముగా కాలయాపన చేయుట గాని, విషయ భోగలాలసులై పారమార్థిక అవకాశములను జారవిడుచుట గాని, దేహేంద్రియాది దృశ్యపదార్థములపై మమత్వము అహం బుద్ధి కలిగి యుండుట గాని, తన హృదయాంతర్గతమగు ఆత్మ దేవుణ్ణి విస్మరించుట గాని విజ్ఞులకు పాడి కాదు. కాలమును వృథా చేయక దైవచింతన ఆత్మచింతన గావించుకొనుచు జీవితములను సౌభాగ్య వంతములుగా తీర్చి దిద్దుకొనవలెను.

1) దాన ధర్మమూ చేయక లోభి డబ్బును కూడ బెట్టుచున్నాడు = వానిని చూసి డబ్బు నవ్వుచున్నది.

2) ఇది నా భూమి అని మనుజుడు గొప్పగా చెప్పుకొనుచున్నాడు = వానిని చూసి భూమి నవ్వుచున్నది.

3) దృశ్య విషయములపై వ్యామోహము కలిగి మనుజుడు దాని వెంట పరుగిడుచున్నాడు = వానిని చూసి ఇంద్రియములు నవ్వుచున్నవి.

4) మరణ రహితుడగు పరమాత్మను సేవించక దేహమే తానని మానవుడు మురిసి పోవుచున్నాడు = వానిని చూసి మృత్యువు నవ్వుచున్నది.

మానవుడు అజ్ఞాన వశమున తన అమూల్య జీవితమును తన వికృత చేష్టలచే నవ్వుల పాలు గావించుకొనుచున్నాడు.



26. అంతరంగం పిలుస్తుంది. రా !

(4వ భాగము)

1) ప్రపంచములోని అన్ని ఐశ్వర్యములు అనుభవించడానికి లభించినను కాని పరమాత్మ యొక్క జ్ఞానము కలుగని యెడల చివరికి ఈ జీవాత్మ యొక్క సర్వస్వము హరింపబడును. ఎవరి దగ్గరైన ఆత్మ జ్ఞానము లేకుండా ఇతరత్రా అన్నీ ఉన్నప్పటికీ అవి అన్నియు నశ్వరములే. అతని శరీరము కూడా నశ్వరమే (వ్యర్థమే). ముని వశిష్టుల వారు అంటారు "ఎవరికైనా స్వర్గము యొక్క ఐశ్వర్యము లభించినను ఆత్మజ్ఞానము లభించనట్లయితే ఆ మనుష్యుడు అభాగ్యుడు." బాహ్య ఐశ్వర్యము లభించినా, లభించక పోయినా చండాలుని ఇంటి భిక్షను చిప్పలో తింటూ జీవించవలసినటువంటి కష్ట సమయం వచ్చినప్పటికీ ఎక్కడైతే ఆత్మజ్ఞానము లభిస్తుందో ఆ దేశములోనే నివసించవలెను. ఆ వాతావరణములోనే మన చిత్తాన్ని, పరమాత్మునిలోనే లగ్నము చేయవలెను. ఆత్మ జ్ఞానము కొరకు ఉత్సాహం చూపు మనుష్యుడే తనకు తాను మిత్రుడు. తనను తాను ఉద్ధరించుకొనే దారిలో నడవని వ్యక్తిని మనుష్య శరీరములో ఉన్నటువంటి రెండు కాళ్ళ పశువుగా భావించడం జరిగినది అని తులసీదాస్ జీ గారు అన్నారు. వశిష్ట ముని అంటారు: "జ్ఞానవంతులైన ఋషి, మహర్షుల జీవితాలలో ఎన్నో బాధలు, కష్టాలు వచ్చినా కాని వారి చిత్తము ఎల్లప్పుడూ తమ ఆత్మ అభ్యాసములోనే లగ్నమై ఉంటుంది." శ్రీరాముల వారు బాల్య కాలమునుండి ప్రాణాయామము, ధ్యానము చేసేవారు. పదహారు సంవత్సరముల వయస్సులోనే తీర్థయాత్ర చేస్తూ ప్రపంచములోని స్థితిగతులను లోతుగా అధ్యయనము చేస్తూ, పెద్ద పెద్ద భవనములు శిథిలమవుచున్నాయి, ఊరు స్మశానము అవుతున్నది మరియు స్మశానము ఊరవుతున్నది. ఇటువంటి నశించే ప్రపంచాన్ని చూసి శ్రీరామునకు వైరాగ్యము కలిగినది. ప్రపంచములోని వికృత జీవితమును, వికృత సుఖాన్ని చూసి అతనికి వైరాగ్యము ఏర్పడింది. వారు వశిష్టముని యొక్క జ్ఞానవచనములు వినేవారు. ఆ జ్ఞానవచనముల వింటూ అందులో లీనమయ్యే వారు. బ్రహ్మముహూర్తములో ప్రాణాయామము చేసేవారు. ఎన్ని కష్టములు వచ్చినా ఆత్మ జ్ఞానమును పొందడము, గురువు యొక్క వాక్యములను సాక్షాత్కారము చేసుకోవడము ముఖ్యమని తలచేవారు. బుద్ధిమంతులు ప్రతి నిమిషమును సద్వినియోగము చేయాలని భావిస్తారు. జీవితము యొక్క విలువను తెలుసుకొన్న వారు ఎల్లప్పుడూ చురుకుగా ఉంటారు. మూర్ఖ స్వభావము కలవారు, తన మనస్సునకు బానిస అయినవాడు కొరడా దెబ్బలు తిని కొద్దిదూరము నడుస్తాడు. మళ్ళీ తరువాత నడవడము ఆపేస్తాడు.

బ్రహ్మజ్ఞాని గురువు లభించినప్పటికీ మూర్ఖ మనుష్యుడు సావధానుడు కాలేడు. బుద్ధిమంతుడైన మనిషి గురువు యొక్క యుక్తిపైనే నిలిచి ఉంటాడు. ఏకలవ్యుడు తన గురువు యొక్క బొమ్మను తయారు చేసి, దానియందు ఏకాగ్రతను వుంచి అభ్యాసమును కొనసాగించినాడు. ఏదైనా తప్పు జరిగితే తన చెవిని తానే పట్టుకొనే వాడు. ఎడమ చేతితో చెవిని పట్టుకొని కుడి చేతిని గురువు యొక్క చేయిగా భావించి చెంప మీద కొట్టుకొనే వాడు. ఆ విధంగా చేస్తూ చేస్తూ గురువు యొక్క మూర్తి ముందు ధనుర్విధ్య నేర్చుకొని దానిలో ప్రావీణ్యతను పొందినాడు. గురువచనమందు బద్ధులైన వారు ఎన్నో కష్టాలు, బాధలు వచ్చినప్పటికీ ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని వదిలిపెట్టరు. అన్నింటికంటే ఉన్నత పదవి అయిన ఆత్మ సాక్షాత్కారము చేసుకొనెదరు. ఇటువంటి ఆత్మ జ్ఞానులు అద్భుతమైన వారగుదురు.

2) "మోహము, మాయ, మోసము, కుట్ర, దగా చేసి ఎవరైతే తమ పిల్లల కోసం డబ్బు ప్రోగు చేస్తారో వారి యొక్క ఆ పిల్లలే వారి ముఖము మీద ఉమ్మేస్తారు" అని నానక్ జీ అంటారు. సాధకునికి భగవంతుడు తప్పించి మిగతా ఏవి రుచించడం లేదంటే అతడు మొదటి మెట్టును చేరుకొన్నాడని మనము అర్ధము చేసుకోవాలి. బాధలు, కష్టాలు అనేవి అతనికి సాధనంగా తయారవుతాయి. తపస్సుగా తయారవుతాయి కష్టాలు, బాధలు అనేవి జీవితానికి సంగీతములు. అవి రానట్లయితే సంగీతమే ఉండదు. తుమ్మెద పురుగును పట్టుకొని తన రంధ్రములో పెడుతుంది. తరువాత దాని ఒకసారి పొడుస్తుంది. అప్పుడు ఆ పురుగు కొట్టుకుంటుంది. దాని శరీరము నుండి చెమట లాంటి కొత్త ద్రవ పదార్ధము వెలువడుతుంది. మళ్ళి తుమ్మెద రెండవసారి పొడిచినప్పుడు ఆ పురుగు వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. ఆ చెమట పదార్ధము గట్టిగా అవుతుంది. గూడు తయారు అవుతుంది. మూడవసారి పొడిచినప్పుడు పురుగు తీవ్రంగా కొట్టుకుంటుంది. విపరీతమైన బాధకు గురి అవుతుంది. కాని పొడవడము కారణంగా చెమట నుండి తయారైన గూడులో నుండి రెక్కలు బయటకి వస్తాయి. అది ఇక ఎగిరిపోతుంది. ఆ విధంగా పరమాత్ముడు తన సాధకునిని తన దివ్య అనుభూతిలో ఎగురవేయాలని అనుకొన్నప్పుడు అతనికి నలువైపులా కష్టాలు, బాధల్ని కల్గిస్తాడు. దాని ఉద్దేశము ఆలోచనాశక్తి, మనోబలము, అవగాహన శక్తి మరియు ఆత్మశక్తి పెంపొందించాలని భక్తురాలైన "మీరా" కొరకు పరమాత్ముడు "రాణా" రూపములో బాధలని ఇచ్చాడు. శబరి కావచ్చు లేదా సంతు కబీర్ కావచ్చు, ఎక్ నాథ్‌జీ కావచ్చు లేదా సంత్ తుకారామ్ కావచ్చు, అటువంటి భక్తులకు ఒక రకమైన వలను తయారు చేస్తూనే వుంటారు. ఏ విధంగా అయితే మూడవ పొడుపునకు రెక్కలు విచ్చుకొని బయటికి వస్తాయో, ఆ విధంగానే ప్రకృతి వైపు నుంచి ఈ ఆట అంతా కూడా సాధకుని యొక్క ఉన్నతి కోసమే. సరియైన సాంగత్యము, తోడు దొరకని వారు,

సరియైన మార్గము చూడని వారు, దృఢత్వము లేనివారు చలించి పోతారు. దేనిని సాధింపజాలరు. తపస్సు లో ఏమి పురోగతి సాధించలేదని బుద్ధుని మనస్సులో ఒక సారి ఆలోచన కల్గినది. ఇక్కడ ఎవరూ తెలియదు. తినడానికి ఏ మాత్రము సదుపాయము లేదు. నేను ఏమి అనక పోయినప్పటికీ నా మీద ఉమ్ము వేస్తున్నారు. ఇది కూడా ఒక జీవితమేనా! పద వెనుకకి వెళుదాము అని ఆ సమయాన అతడు సిద్ధార్థుడు మాత్రమే. సత్సాంగత్యము తోడు లేదు మొదటి భూమికలో దృఢత్వము కావాలి. బాల్యములో కలిగిన వైరాగ్యమైతే సరే, కాని బుద్ధుని మనస్సులో ఇంటికి వెళుదాము అనే ఆలోచన కల్గినది. ఆ ఆలోచనలోనే మునిగి ఉండెను. ఇంతలో ఎదురుగా వున్న చెట్టు మీదికి ఒక పురుగు ఎక్కుతూ కనిపించినది. గాలి దెబ్బ తగలడములో అది క్రింద పడిపోయింది. మళ్ళీ మళ్ళీ ఎక్కడము ప్రారంభించింది. కొద్దిగా పైకి వెళ్లిన తరువాత మళ్ళీ గాలికి క్రింద పడింది. ఈ విధంగా అది ఏడుసార్లు ఎక్కి, ఏడూ సార్లు క్రింద పడినది. అయినప్పటికీ తన ప్రయత్నాన్ని వదిలి పెట్టలేదు. చివరికి అది ఎనిమిదవ సారి ఎక్కడం జరిగినది. సిద్ధార్థుడు దానిని ధ్యాన పూర్వకముగా గమనిస్తూ ఉండెను. అతడు ఈ విధమైన ఆలోచనలో పడెను: "ఇది ఏమి అబద్ధపు సంఘటన కాదు. ఇది ఒక సంకేతము. ఒక సాధారణమైన పురుగు తన లక్ష్యాన్ని చేరుకోగా లేనిదీ నేను మనిషినై ఉండి వెనుకంజ వేయడమా?" "కార్యం సాధయామి, వా దేహం పాతయామి" కార్యాన్నీ సాధిస్తా లేదా, మరణిస్తా. తన కోటలో కూడా మరణించ వలసిందే. సాధనా చేస్తూ చేస్తూ కూడా మరణించిన ఇబ్బంది ఏమి లేదు. ఆ విధంగా ఆలోచించి గట్టిగా నిశ్చయించుకొని బయలు దేరినాడు. ఏడూ సంవత్సరములలోనే అతనికి జ్ఞానోదయము కలిగినది. బ్రహ్మ జ్ఞానము కలిగినది. అతని వాక్కు వేద వాక్కు అవుతుంది.

3) ప్రపంచములో ఏమి దొరికినప్పటికి చివరికి ఏముంది? కళ్ళు మూతపడడముతోటే అంతా మాయం. గొప్పలో గొప్ప భర్త దొరికినప్పటికి ఏమిటి లాభం? సుఖమే కదా నీ నుండి పొందేది. నీవు ముసలి దానివైన తరువాత చూడను కూడా చూడడు. సుంధరమైన భార్య దొరికిన నీ నుండి సుఖాన్ని కోరుకుంటుంది. నీవు ముసలివాడివైన తరువాత ఉమ్మేస్తుంది. కొడుకు కలిగిన యెడల నీ నుండి డబ్బును కోరుకుంటాడు. నీ కొడుకు వారసుడవుతాడు. భార్య నీ శరీరం నుండి సుఖాన్ని కోరుకుంటుంది. భర్త నీ శరీరానికి యజమాని కావాలని కోరుకుంటాడు. కాని నీయొక్క కల్యాణాన్ని చేసేవారెవరు? రాజకీయ నాయకుడు నీయొక్క ఓటుకు భాగస్వామిగా కావాలని కోరుకుంటాడు. ప్రజలు నీ నుండి సౌకర్యాలను కోరుకుంటారు. వీరందరూ ఒకరికొకరు స్వార్థంతోటే కూడి ఉన్నారు. భగవంతుడు భగవంతుని యొక్క ప్రాప్తిని పొందిన మహా పురుషులే నీ యొక్క మేలు కోరుతారు. నిజమైన మేలు వారే చేయగలరు. ఇతరులు

చేయను కూడా చేయలేరు. అన్నపానీయాలు, ఉద్యోగం, ప్రమోషన్లు కొద్దిగా చేయవచ్చు. శరీరం యొక్క మేలు ఎవరైనా కొద్దో గొప్పో చేయగలరు కాని నీ యొక్క మేలయితే భగవంతుడు మరియు సద్గురువే చేయగలరు. ఇతరుల వల్ల సాధ్యం కాదు. నీ యొక్క మేలు ఒక వేళ ఎవరైనా చేయడం జరిగింది అంటే అది గురువు వల్లనే సాధ్యమవుతుంది. అమ్మ ఒక వేళ ఆత్మ సాక్షాత్కారము చేయించ గలిగినట్లైతే అమ్మ గురువే. శరీరం యొక్క శుద్ధి అయితే మీకు ఎవరైనా చేయగలరు. కాని మీ శుద్ధి మాటేమిటి? ఒక కర్మ ఉంటుంది నీకోసం, రెండవది ఉంటుంది శరీరం కోసం. శరీరం కోసమైతే జీవితాంతము చేస్తాము. నీ కోసము ఎప్పుడు చేస్తావు? మరి శరీరమైతే ఇక్కడే పూడ్చ బడుతుంది. ఇందులో ఎటువంటి సందేహం లేదు. నీకోసం ఏమి చేయక శరీరంకోసం చేసి చేసి ఏమి ఫలితాన్ని పొందావు? కారు కోసం చాలా చేసావు. కాని ఇంజను కోసం ఏమి చేయనట్లైతే కారు ఎన్ని రోజులవరకు నడుస్తుంది. శరీరం కోసం అంతా చేశావు. కాని నీ కోసం ఏమి చేయక పోయినట్లయితే చివరకు అమంగళకరమైన జన్మలలో ఈడ్చుకుపోబడుతావు. ప్రేత జన్మలో, వృక్షం యొక్క శరీరంలో, ఎవరైనా అప్సరసల శరీరంలోకి వెళ్తావు. అక్కడ దేవతలు నిన్ను పీక్కు తింటారు. ఎక్కడికైనా వెళ్ళు, అందరూ ఒకరినొకరు పీక్కు తినడమే జరుగుతుంది. స్వతంత్రమైన ఆత్మ సాక్షాత్కారం ఎప్పటి వరకైతే జరగలేదో అప్పటివరకు మోసమే మోసం. అందువలన నీ యొక్క అమూల్యమైన సమయాన్ని అమూల్యమైన ఆత్మ పరమాత్మను తెలిసికొనుటకు లగ్నంచేసి శాశ్వత సుఖాన్ని పొందు. టెన్షన్ లేనటువంటి, భయం లేనటువంటి, మృత్యువు లేనటువంటి శాశ్వతమైన, అమరమైన పదవిని పొందు.

4) ఈ ప్రపంచములో ఉన్న మనము పరమాత్ముని పూర్తిగా విస్మరించాం. పరమాత్ముణ్ణి మనలో సందర్శించే ప్రయత్నమే చేయడం మానుకున్నాం. సుఖాలను, శాంతిని ప్రాపంచిక వస్తువులతో పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. పరమాత్మను మరచిపోయి, సుఖశాంతుల కోసం ప్రయత్నిస్తున్న కొద్ది, రాత్రింబవళ్ళు మనకి దుఃఖం ఎక్కువ అవుతూ వస్తుంది. ఏమంటే ఏ వస్తువుల్లో మనము సుఖ శాంతుల కోసం వెదుకుతున్నామో అవి అశాశ్వతములు. వాటివల్ల లభించే సుఖము మాత్రము శాశ్వతం ఎట్లా అవుతుంది? ఎప్పటికినశించనిది, సత్యమైనది, సర్వదా నిలిచేది అయినవస్తువు మనము పొందలేనంత వరకు మనకి సుఖ శాంతులు ఎట్లా లభిస్తాయి. "పాపము చేయకుండా సంపదలు సమకూరవు. పోయేటప్పుడు సంపదలు వెంటరావు" అన్నారు గురునానక్. జీవితము అనుభవించడములోనే సుఖము, సంతోషము ఉన్నాయని అనుకొంటూ ఉంటాము. స్థూల సుఖాలు పొందడానికి ప్రయత్నిస్తాము. సుఖము కోరితే దుఃఖము ఎదురొస్తుంది. ఈ ప్రపంచములో శాశ్వతమైన సుఖ శాంతులు ఎన్నటికి పొందలేము. సుఖాన్ని కలిగించేదిగా కనబడే ప్రతి వస్తువు మరోక్షణములో దుఃఖ దాయకమవుతుంది. ఆత్మ

పరమాత్మనే చేరుకోనంత వరకు సుఖ శాంతులు, సాధ్యము కావని మహాత్ములు అనుభవ పూర్వకంగా మనకు చెబుతున్నారు. సారమెరిగిన మహాత్ములంతా పరమేశ్వరుడు ఒక్కడే అని తెలుసుకున్నారు. ఆ సత్యాన్ని మనకు తెలియజేశారు. పరమాత్ముడు ఒక్కడే! మనమంతా అయన బిడ్డలం. ఈ సృష్టి అంతటికీ ఈ ప్రపంచములో మనము చూసే కోటానుకోట్ల జీవరాసులకు పరమేశ్వరుడు ఒక్కడే. ఈ ప్రపంచాని కంతటికీ అస్తిత్వాన్ని ఇచ్చే పరమాత్ముడు అనంతుడు. అతడే అఖిల భవనానికి అధినాతుడు, అతీతుడు, అనంతుడు, సర్వాంతర్యామి అయిన ఆ పురుషుడే సృష్టి కర్త. ఆ పరమాత్ముడే నిత్య సత్యమూర్తి. సృష్టి ఆది నుంచి ఏ శక్తి అయితే నిరంతరాయంగా అవినాశ్యంగా ప్రకాశిస్తూ వస్తున్నదో ఆ అతీత శక్తి నాలోనే ఉందని అనుభవం వల్ల తెలుసుకోవాలి. అలాంటి అనంతమైనది నీలో ఉంచుకొని దర్శించక పోవడం న్యాయమా ఓ నేటి మానవుడా! పూర్వ కాలము చరిత్రంతా తరించిన అనుభవజ్ఞులు ఇలా చెబుతుంటే, నేనేమి పాపము చేశానో నీవు తరించక పోవడానికి కారణమేమి?. ఈ స్థూలమును ఎవరు తీసుకపోరుగదా, ఎందుకూ దీనిపై వ్యామోహము, సత్యము గుర్తెరుగవ, ఎన్నాళ్ళు ఈ జన్మలు ఎత్తిస్తావు, ఇకనైనా మేలుకో, నన్ను బంధ విముక్తున్ని చేయి, నేను నీ అంతరంగాన్ని వెలిబుచ్చుతున్న ఆక్రందన, నాగోడు నీకు వినబడుతుందని అనుకుంటా. సనాతనులైన అందరూ పోవు మార్గామునే పోతావని లేదా, ఈ స్థూల జగత్తులోని మానవులు వెళుతున్న దారిలో నీవు వెళ్తావో విజ్ఞానవంతుడవైన నీవు ఆలోచిస్తావని నన్ను చేరుకుంటావని ఆశిస్తాను.



26. అంతరంగం పిలుస్తుంది. రా !

(5వ భాగము)

మనలోనే పరమాత్మ

1) ఈ సకల చరాచర యావత్తు సృష్టికి మూలమైనటువంటి ఆ పరాత్పరుడైన ఆది దేవుడైన బిడ్డనై నీ దేహమును సృష్టించుకొని నీలోనే, నీ తలలోని, నీ మెదడులోని థర్డ్ వెంట్రికల్ (third ventricle) లో స్థిర నివాసము ఏర్పాటు చేసుకొని నీలోనే ఉన్న నన్ను చూడక దేవుని కోసమని ప్రపంచంలో ఎక్కడెక్కడో వెతుకుతూ ముందు ముందుకు పోతుంటావు కాని వెనుతిరిగి ఎప్పుడైనా నీలోన వెతికినావా? పరమేశ్వరుడు ఈ మానవ శరీరమనే ఆలయములోనే నివసిస్తాడు. నీవు "నేను, నేను" అని అంటావే నీలోన నేను అనునది "ఆత్మనే." ఈ ఆత్మ పోయినచో నీవు నిర్వీర్యుడవై పడిపోతావు. "నేను" అను ఈ ఆత్మ ఉంటేనే నీవు నడవగలవు, తినగలవు, చూడగలవు, వినగలవు, సకల సంపదలు సంపాదించగలవు, అనుభవించగలవు, భార్య పిల్లలతో సుఖంగా ఉండగలవు, అనేక పదవులను అనుభవించగలవు, "నేను" అనేదే లేని యెడల నీవు శవంగా మారగలవు. ఇంత ఇంపార్టెంట్ అయిన "నేను"ను మరచి నీవు స్థూల కంటికి కనపడేదే శాశ్వత మనుకొని, నీ వెంట రానివాటిని నమ్ముకొని, నీ వెంట వచ్చే నన్ను వదిలి నీవు చేయు కర్మలను అనుభవించడానికి, మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు ఎత్తిస్తావు. కర్మల యొక్క ఫలితాలను అనుభవింప చేయిస్తావు. ఆ దైవము యొక్క ఆంశమైన నన్ను ఇలాంటి ఇబ్బందులకు, జన్మలకు గురిచేయడం నీకు సబబు ఏనా? ఓ మిత్రమా ఆలోచించు? ఇంతటి పవిత్రమైన నేను నీ దేహములో ఉంటే, నీ దేహమును ఎంత అపరిశుభ్రంగా తయారు చేస్తున్నావో ఆలోచించుకో? మీరు నిర్మించుకున్న దేవాలయాలు కాని , మీ పూజా గదులని ఎంతో శుచి, శుభ్రతగా ఉంచుతారు కాని నేను నిర్మించుకున్న ఈ దేవాలయాన్ని ఎందుకు మధు, మాంస పానీయాలతో అపరిశుభ్రతగా ఉంచుతారు. నీలోన నేను శుభ్రంగా ఉంటేనే కదా నీవు అన్నీ రకాల సుఖములు అనుభవించేది. నీ సుఖాలు నీవు చూసుకున్నావే కాని నాకు కావలసిన సుఖాన్ని ఏనాడైనా అందించగలిగావా? నా పుట్టింటికి ఏనాడైనా సుఖంగా పంపించావా? కోట్ల కొలది సంవత్సరాలు గడుస్తున్నాయి కాని నా పుట్టింటి మొఖము ఏనాడైన చూప లేకపోతివి. నేను ఎంత ఆవేదనకు గురి అవుతున్నానో ఆలోచించావా, అన్వేషించావా, నా బ్రతుకు ఇంతేనా పుట్టడము, చావడమేనా? విముక్తి మార్గము లేదా? జ్ఞానవంతుడవైన ఓ బుద్ధి జీవుడా! నా ఆవేదనకు పరిష్కారము చూపలేవా! మిత్రమా! ఒకసారి తిరిగి నీ జీవితాన్ని, జీవితమంటే ఏమిటి? దైవ మంటే ఏమిటి? దైవ సేవ

అంటే ఏమిటి? దైవ అనుగ్రహము ఎలా పొందాలి? అనే విషయాలను ఆలోచించుకో. అనుభవించిన అనుభవజ్ఞులను ఆచరించి తెలుసుకో. నాకు ముక్తిని ప్రసాదించమని సవినయముగా నిన్ను వేడుకుంటున్నాను. నాకు దు:ఖపూరితమైన జీవనము ఇవ్వకు.

2) మనలోనే పరమాత్ముడున్నాడని ఆత్మ జ్ఞాన సిద్ధి పొందిన మహాత్ములు తమ అనుభవమువల్ల మనకు తెలియజేస్తారు. వారి బోధనలు అనుసరించగలిగితే మన ఆత్మలు కూడా జనన మరణపు సుడి గుండము నుంచి తప్పించుకోగలుగుతాయి. పరమాత్ముడు మన హృదయాంతరాలల్లోనే ఉంటాడు. ఇంతవరకు ఆ పరాత్పరుని ఎవరు దర్శించగలిగారో వారందరూ తమలోనే సందర్శించగలిగారు. ఇటుపైన కూడా తమలోనే పరమాత్మను చూడగలరు. భగవంతుని కనుగొన గల పరిశోధనశాల ఏదేనావుందీ అంటే అది మానవదేహమే. మహాత్ములందరూ ఈ సత్యాన్నే వక్కాణించారు. ఈ సృష్టికంతకూ కారకుడైన ప్రభువు; ఈ జగత్తుకంతకూ ప్రాణ దాత, సర్వ ప్రాణాలను పెంచి పోషించే పరమాత్మ మానవ దేహంలోనే నివసిస్తారు. "ఈ దేహం ఆత్మకు ఆవాసం కల్పించే ఒక గుహవంటిదేకాక, వర్ణనాతీతుడు, సర్వాంతర్యామి అయిన పరమాత్ముని నిలయం కూడా". పరమేశ్వరుడు మనలోనే ఉన్నాడనే పరమ సత్యాన్ని తెలుకోలేని అవివేకులు ఆయన కోసం వెలుపల వెతుకుతారు. ఆయన ఎక్కడ ఉన్నాడోనని గాజు కళ్ళతో బయట వెతుకుతారు. మానవులైనా మనమంతా మనసుకి దాసులము కనుక సత్యాన్ని గ్రహించలేము. అదే మన అజ్ఞానం. ఇంట్లో ఏదైనవస్తువు పోయినపుడు, బయట ఎంత వెతికితే మాత్రం అది దొరుకుతుంది? నువ్వు గింజలో నూనె, చెకుముకిరాయిలో నిప్పు ఉన్నట్టే పరమాత్మ మానవదేహంలో ఉన్నాడు. జాగృతి పొందినవారికే పరమాత్మ సాధ్యుడు. కంట్లో నల్లగుడ్డు ఎలా ఉన్నదో మానవ శరీరంలో పరమేశ్వరుడు అలానే ఉన్నారు. అజ్ఞానులు మాత్రమే అది తెలుసుకోలేక పరమేశ్వరుని కోసం బయట వెతకటానికి పరుగులు పెడతారు. ఎవరికోసం ప్రపంచ నలుమూలలు వెతుకుతారో ఆ పరమాత్మ మనలోనే వున్నాడని సత్యాన్ని తెలుసుకోలేరు. ఏమంటే మాయ అనే తెర వెనుకనే ఆయన నివాసం. కొండల్లో, కోనల్లో, అడవుల్లో ఎంత వెతికితే మాత్రం పరమాత్మ సందర్శనం ఎట్లా కలుగుతుంది? దేవాలయాల్లో, చర్చిలో, మసీదుల్లో, ఎంత గాలిస్తే మాత్రం ఆ భగవంతుని సాక్షాత్కారం అవుతుందా? పరమాత్మ నీలోనే ఉండగా అలా గొంతు చించుకొని అరుస్తావెందుకని విజ్ఞులు అన్నారు. బైబిల్ లో ఏసుక్రీస్తు కూడా "దేవుని సామ్రాజ్యము మీ దేహములోనే ఉంది" అంటారు. పరమాత్మ ఇరవై నాలుగు గంటలు మనతోనే ఉంటారు. ఈ శరీరంలోనే ఉంటారు. మనమే ఆ అతీతశక్తిని కనుగోవాలి. దేవుడెక్కడో ఉన్నాడని భ్రమ పడతారు. కాని ఆ పరమాత్మ సర్వాంతర్యామి అని గ్రహించుకోలేరు. జ్ఞాన నేత్రంతో కాని ఆ పరాత్పరుడని చూడలేమని

తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు. ఆయన మధుర బృందావనంలో ఉన్నాడని వెతుకుతాడు. కాశీరామేశ్వరాల్లో ఉన్నాడని గాలిస్తాడు. భగవంతుడు తనలోనే ఉన్నప్పుడు ఎక్కడ ఎంత వెతికితే మాత్రం ఎలా కనిపిస్తాడు? **దేవుణ్ణి భక్తితో ప్రేమతో ధ్యానించే వారికే ఆయన హృదయ దేవాలయములో దర్శనం ఇస్తాడు అంటారు దర్శించిన మహాత్ములు.** భగవంతుడు ఆకాశంలో ఎక్కడో దూరంగా మేఘాల వెనక దాగి ఉన్నాడని మనము అనుకుంటూ ఉండడం కద్దు. మన దేహములో తప్ప పరమాత్మ కోసం అంతటా అన్వేషిస్తాం. పరమేశ్వరుని పట్ల ప్రేమ గలవారే ఆయన కోసం తమలో వెతుకుతారు. మహాత్ముల సాంగత్యము, ఆత్మజ్ఞానుల సంపర్కము గల మానవులు పరమేశ్వరుని తమలోనే వెతుకుతారు. ఇతరుల సందేహాలతో, సంకోచాలతో సరైన మార్గానికి, సత్యాన్వేషణ పథానికి దూరంగానే ఉండి పోతారు. ఆత్మ పరమాత్మ రెండూ వేరుకావు. పరమాత్మ అంశ కానిదేది లేదు. అయితే భౌతిక నేత్రంతో ఆ యథార్థాన్ని చూడలేం కనుక మనకు తెలియడం లేదు. పరమాత్మ చెవిటివాడా, అన్నంతగా కంఠం పోయేటంత బిగ్గరగా అరుస్తారు. నిరాకారుడైన ఆ పరమాత్మునికి చెవుడు అనుకుంటున్నారా?. ఆ పరమాత్మ తనలోనే ఉన్నాడని తెలియదా? ఎక్కడ వెతికినా పరమాత్మ బయట కనపడదు. మాటలకు చూపులకు అందని పరమాత్మ బయట కనపడదు. మనలోనే దర్శించగలం. నిజమైన దేవాలయం ఉందంటే అది మానవశరీరమే. ఈ శరీరాన్ని పరమాత్ముడే సుందరంగా రూపొందించుకున్నాడు. దానిలోనే వాసం చేస్తాడు. ప్రతి మానవులలోను ఉండే వాడే పరి పూర్ణుడు యథార్థము అయిన సత్ పురుషుడు (పూర్ణ మదః పూర్ణమిదం) అను సూక్తి ప్రకారముగా ఆ పరమేశ్వరుడు ఆవాసం చేసే పవిత్ర ఆలయంగా ఈ శరీరాన్ని బైబిల్ లో వర్ణించారు. నారాయణుడు నివసించేదే ఈ నర దేహమని నరనారాయణ దేహమని ఋషులు, మునులు ఒక్కాణించారు. ఈ దేహమే పరమాత్ముని నిజమైన నిలయము. గురువు ప్రసాదించిన జ్ఞానము ద్వారా ఆయనను తెలుసుకొనగలమని మహాత్ములు చెబుతారు.

3) భగవంతుని కోసము ఎక్కడ అన్వేషించాలో అక్కడ కాక మనము బయట వెతుకుతాం. సర్వాంతర్యామి అయిన ఈ సృష్టి అంతటికి ఈ సృష్టిలోని సమస్త మానవులలోను ఉన్నాడు అయిన మనము దర్శించ లేకపోతున్నాము. కారణం మాయ అనే తెర మన కళ్ళను కప్పివేస్తుంది కనుక మనలోని పరమాత్మను మనం దర్శించలేము. పరమాత్మను దర్శించ లేకపోవడానికి మన అహంకారమే అవరోధ మవుతున్నదని జ్ఞానులు చెబుతారు. పుట్టుక నుంచి గిట్టే వరకు అహంకారము వెంటాడుతుంది. ఒక చోటికి వెళ్లినా, ఒకరికి దానం చేసినా, ఒకరినుంచి ఏది స్వీకరించినా, ఏమి ఆర్థించినా, ఎంత ఖర్చు చేసినా, అబద్ధం చెప్పినా, నిజం పలికినా, అన్నిపనుల్లో అన్నివేళలా అహంకారము

మనల్ని వెంటాడుతుంది. ఆ అహంకారాన్ని అణచుకుంటే తప్ప పరమేశ్వర సందర్శనము సాధ్యము కాదు. అహంకార మనేది ఒకానొక దీర్ఘ వ్యాధి. పరమాత్ముని దయ ఉంటే గురువు సహాయంతో ఆ రోగాన్ని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. అహాన్ని జయించిన పిదపనే సత్య లోకములో ఉండే ఆ పరమ పురుషుని చూడగలము. డంబాలు మాని, వినయము అలవరచుకుంటేనే పరమాత్మ సన్నిధి పొందగలము. మన సొత్తు అని చెప్పుకోగలిగినది ఈ లోకములో మనకు ఏమి లేదు. సర్వస్వము ఆ పరమేశ్వరుని ఆస్తి. మరణించిన తరవాత ప్రాపంచిక వస్తువు లేవి మన వెంట రావు. రాజులు, చక్రవర్తులు ఈ ప్రపంచాన్ని తమ సొంతము చేసుకోవడానికి ఎంతో ప్రయత్నించి విఫలులయ్యారు. మమకారము, అహం అనే రెండూ లక్షణాలు మనల్ని జనన మరణాలనే చక్రబంధములో బంధించి ఉంచుతున్నాయి. ఈ విషయము గూర్చి బైబిల్ లో ఏసుక్రీస్తు ఇలా అన్నారు: "అంత శరీరము ఉన్న ఒంటె సూది కన్నములోంచి సునాయాసంగా దాట గలుగుతుందేమో కాని, ఒక ధనికుడు మాత్రం దేవుని రాజ్యములో ప్రవేశించలేడు" నిజానికి సూదికన్నములోంచి ఒంటె ఎలా దూరలేదో అలానే విషయ లాలసత్వంలో జీవితాన్ని గడిపే సంపన్నులు పరమేశ్వరున్ని చూడలేరు. మాయను విడిచి పెట్టాలి. డంబాలకి, పటాటోపాలకి దూరం కావాలి. కామాన్ని త్యజిస్తే క్రోధము పోదు. క్రోధాన్ని త్యజిస్తే లోభము వెంటాడుతుంది. లోభాన్ని కూడా త్యజిస్తే అహంకారము మన శత్రువు అవుతుంది. నా సంతానం, నా సంపద అని ఎల్లప్పుడూ అనుకునేది వాస్తవానికి మనది కాదు అంతా ఆ పరమాత్మునిదే. అంతులేని కోరికలతో సతమతమవుతున్న వాటిని ఎన్నడూ పొందలేము. మన మనసు ఎల్లప్పుడూ వాటి మీదనే లగ్నం కావడం రాత్రిళ్ళు వాటిని గురించి కలలు కంటున్నాము. ఇది సరియినది కాదు.



27. వ్యక్తిత్వ వికాసము

(1వ భాగము)

1) వ్యక్తిత్వం అనగా నేమి? ఒక వ్యక్తిలో అంతర్గతంగా దాగి ఉన్న సూక్ష్మ శరీరమే "వ్యక్తిత్వం" అవుతుంది. ఇదే అతని యొక్క జీవితాన్ని జీవన విధానాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. ప్రస్తుతం మానవులంతా యాంత్రిక యుగములో ఉన్నారు. సుఖసౌఖర్యాల ముసుగులో, భౌతిక వాదం మత్తులో ఉండి వనరుల కొరకు మనుగడ కొరకు నిరంతరం పోరాటం చేస్తున్నారు. ఆ పోరాటంలో నీతి నియమాలు ఉల్లంఘించి ధనార్జన పరమావధిగా భావించి స్వార్థచింతన తప్ప మరేదీ లేకుండా దానికోసం ఎంతటి అఘాయిత్యానికైనా వెనుకాడడం లేదు. మరొకరకంగా చెప్పాలంటే మానవజాతి అంతా సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉంది. వనరులు తరిగి పోవడం వల్ల కుటుంబ పోషణ పెనుభారంగా తయారైంది. వయసు రాకముందే శక్తికి మించిన బాధ్యతలను చేపట్టడం వల్ల వయసు మీరినా బాధ్యతలను వదిలి వేయడం కుదరకపోయినా, మనసుపై అదనపు భారం పడటం వల్ల వ్యక్తిత్వం బలహీనమై మానసిక ఒత్తిళ్ళు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. ఏ వ్యక్తి అయినా ఏ స్థాయిలో ఉన్న మానసిక ఒత్తిళ్ళ నుండి తప్పించుకునే అవకాశమే లేదు అందుకే అంతుచిక్కని రుగ్మతలతో నిరంతరం వైద్యశాలలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. లక్షలాది రూపాయలు వెచ్చిస్తున్నారు. శక్తికి మించి ఖర్చు చేస్తున్నప్పటికి ఫలితము నామమాత్రంగానే ఉంది. మనము చేపట్టిన కార్యక్రమము ఎక్కువగా ఉండి మన వ్యక్తిత్వం తక్కువగా ఉన్నట్లయితే జీవితం నిరంతరం పోరాటము అవుతుంది. చేపట్టిన కార్యక్రమము తక్కువగా ఉండి వ్యక్తిత్వము ఉన్నతంగా ఉన్నట్లయితే జీవితమూ ఒక ఆట అవుతుంది. మనకు సమస్యలు ఉండాలి. కష్టాలు-నష్టాలు, అవమానాలు-అపజయాలు, ఆర్థిక బాధలు-విమర్శలు పోటీవంటివి తప్పనిసరిగా ఉండాలి. వాని నుండి మనం తప్పించుకునే అవకాశమే లేదు. అయితే మనం వాటిని అధిగమించే వ్యక్తిత్వం అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. జీవితము ఆటవలే ఉన్నప్పుడే మనకు ఆనందము, ఆరోగ్యము, ఆయువు సమకూరుతాయి. అప్పుడు దానిని మనము వదలలేము. జీవితమూ పోరాటం అయ్యేటట్లయితే మనం ఎక్కువ కాలం కొనసాగించలేం కదా! ఇదే మానవ జీవితములోని విజయ రహస్యము.

సమాజాన్ని దాని పనితీరును మార్చడం అసాధ్యము. ఎందుకంటే అది వ్యవస్థాపరమైనది ముందు మనం మారాలి. మన ఆలోచన విధానము మారాలి. మన ప్రణాళిక మారాలి. మన ఆచరణలో మార్పు రావాలి. మన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. లేకుంటే

జీవితమూ సమస్యల విషవలయమవుతుంది. కాబట్టి జీవితమూ ప్రశాంతంగా కొనసాగాలంటే ఉన్నతమైన ఆలోచన విధానముతో సత్యాన్వేషణ కొనసాగిస్తూ ఉన్నత శిఖరాలు ఎటువంటి వ్యక్తిత్వము ఉండాలో దానికి అవసరమైన లక్షణాలేమిటో, ఎలాంటి ఆచరణ చేయాలో ముందుగానే తెలుసుకోవాలి. వాని వలన కలిగే ప్రయోజనము ఏమిటో వివరంగా తెలుసుకోవాలి.

2) ఎన్నో జన్మల తరువాత మానవ జన్మ రావడం ఒక వరమైతే దానిని సద్వినియోగము పరుచుకోవడం విజ్ఞత అవుతుంది. లేనియెడల అది భారమై మనకు మన కుటుంబానికి, సమాజానికి సైతం సమస్యగా మారుతుంది.

3) మన జీవన విధానములో తప్పక ఔన్నత్యము ఉండాలి. భాష, భావన, ఆలోచన, జీవన విధానము ముఖకవళికలు, ప్రజాసంబంధాలు అందరికంటే ఆదర్శ ప్రాయంగా ఉండాలి. అప్పుడే సమాజము మనల్ని గౌరవిస్తుంది. సమాజాన్ని మనము ఆకట్టుకునప్పుడు అదే మనకు ఆస్తి అవుతుంది. మన ప్రతీ కదలిక సమాజాన్ని ప్రభావితము చేయాలి. ప్రతి అణువులోనూ పవిత్రత, స్వచ్ఛత ఉండాలి. నైతిక విలువలు ప్రధానంగా ఉండి అది మనకు రక్షణ కవచములాగా ఉపయోగపడాలి. డబ్బు సంచులకు అలవాటుపడ్డ మానవజాతి నైతిక విలువలకు తిలోదకాలు ఇవ్వడంవల్ల ప్రపంచం యావత్తూ పతనం అంచుకు చేరుకుంది. అటువంటి ప్రపంచాన్ని ఉద్ధరించాలన్నా, దానిలో మనం ప్రశాంతంగా జీవించాలన్నా నైతికత చాలా అవసరం. అందుకే డబ్బు పోయినా ఫర్వాలేదు, ఆరోగ్యం పోయినా ఫర్వాలేదు కానీ జీవితంలో పొరపాటున మచ్చ ఏర్పడిందా దానిని తొలగించడం అసాధ్యం. మరొక జన్మ కావాల్సిందే. కాబట్టి మనం ప్రతి అంశములోను ఆచితూచి వ్యవహరిస్తూ అందరి హృదయాలను ఆకట్టుకోవాలి. ప్రవర్తన సరిగ్గా లేక నైతికంగా దిగజారిన వ్యక్తి బ్రతికి ఉన్నప్పటికీ చనిపోయినట్లే. ఎందుకంటే సమాజం అతనిని చులకనగా చూస్తుంది. అతని మాటలకు విలువనివ్వదు. అటువంటి వ్యక్తులు కుటుంబానికి భారమవుతారు. నైతికంగా దిగజారిన తరువాత అడుగడుగునా వ్యతిరేకత అవమానాలు ఎదురౌతుంటాయి. అంతరాత్మను చంపుకొని జీవించవలసిన పరిస్థితులు ఏర్పడుతాయి.

4) సత్ ప్రవర్తనతో జీవించే వ్యక్తి భౌతికంగా మన మధ్యన లేకపోయినా అతని ప్రభావం మాత్రం కొన్ని శతాబ్దాల వరకు కొనసాగుతుంది. వాళ్లు చనిపోయినా చిరంజీవిగా సమాజంలో కొనసాగుతూనే ఉంటారు. నైతికంగా బలంగా ఉన్న వ్యక్తి సమాజాన్ని శాసించగలుగుతాడు. నాయకత్వం చేపట్టినా అందరిని కలుపుకొనగలిగి సమిష్టిగా ముందుకుసాగుతాడు. కాబట్టి జీవించడం ప్రధానం కాదు, ఎలా జీవించావన్నదే ప్రధానం.

5) ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా భయానక పరిస్థితులు నెలకొని ఉన్నాయి. అందరూ భౌతికవాదపు మాయజాలంలో సుఖంగా, విలాసవంతంగా జీవితాన్ని కొనసాగించడం కొరకు పథకాలు తయారు చేసుకుంటున్నారు. వనరులు తరిగి పోతుండడం వల్ల తీవ్రమైన పోటీ నెలకొని ఉంది రోజులు గడుస్తున్న కొద్ది పరిస్థితి ఇంకా తీవ్రమవుతుంది తప్ప మెరుగుపడటం లేదు. ప్రస్తుతం నెలకొని ఉన్న అన్నిరకాల అస్తవ్యస్థ పరిస్థితులకు అసలు మూలకారణం ఏమిటి? వస్తుసంపద ద్వారా, ఆస్తుల ద్వారా , అంతస్తుల ద్వారా ఆనందం లభిస్తుందన్న ఆరాటంలో వాని సమీకరణలో హెచ్చుశాతం ప్రజలు నిమగ్నమైనారు. అన్ని కుటుంబాలలో దాదాపు ఇదే పరిస్థితి. ఎవరికీ మనశ్శాంతి లేదు. నైతిక విలువలు దిగజారి పోతున్నాయి. డబ్బు సంచులు ప్రధానమనే భావన వ్యాపించింది. ఇటువంటి దారుణమైన పరిస్థితులలో సమర్ధవంతంగా ఎదురు కొనాలి. ప్రస్తుత సంక్లిష్ట పరిస్థితులలో సమస్యలను అధిగమించాలన్నా, నాయకత్వం చేపట్టాలన్నా, కుటుంబాలను, సంస్థలను, పరిశ్రమలను నిర్వహించాలన్నా సమర్థత చాల అవసరం. ఎందుకు సంస్థలు మూతపడుతున్నాయంటే సమర్థవంతమైన నాయకత్వం లేకపోవడమే ప్రధానకారణం. కుటుంబాలు అస్తవ్యస్తంగా తయారవడానికి మూలం నాయకత్వములో ఉన్న పొరపాటే. సమర్థత అనేది సత్వగుణానికి ప్రతి రూపము.

6) సమర్థత లేదంటే సత్వగుణము బాహ్యంగా మాత్రమే ఉన్నట్లు అవుతుంది. ఒక వ్యక్తి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలంటే సమస్యలు, ఇబ్బందులు, కష్ట నష్టాలు, ఆర్థిక బాధలు, విమర్శలు వంటివి తప్పని సరిగా ఎదురవుతాయి. కాని వానిని అధిగమించే సమర్థత అతి ముఖ్యము.



27. వ్యక్తిత్వ వికాసము

(2వ భాగము)

1) **సమర్థత :** కుటుంబాలు అస్తవ్యస్థంగా తయారవడానికి మూలం నాయకత్వంలో ఉన్న పొరపాటే. సమర్థత అనేది సత్యగుణానికి ప్రతిరూపం. సమర్థత లేదంటే సత్యగుణం బాహ్యంగా మాత్రమే ఉన్నట్లవుతుంది. ఒక వ్యక్తి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలంటే సమస్యలు, ఇబ్బందులు, కష్ట నష్టాలు, ఆర్థిక బాధలు, విమర్శలు ఎదురౌతాయి కాని వానిని అధిగమించే సమర్థతే అతి ముఖ్యం. సమర్థత లేని వ్యక్తులు ఆ పరిస్థితులకు భయపడి క్రుంగిపోతారు. అదే సమర్థత ఉన్న వ్యక్తులైతే వానిని అధిగమించి శభాష్ అనిపించుకుంటారు. అంతర్జాతీయంగా ఎదిగిన వ్యక్తుల చరిత్రలను పరిశీలించండి. అందరిలాగ వారికి ప్రారంభంలో ఎన్నో సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. వానిని అధిగమించే సమర్థత ఉన్నందువల్లే రాణించగలిగారు కదా? కొన్ని సందర్భాలలో మనం కఠినంగా వ్యవహరించక పోతే అనుకున్న ఫలితం రాకపోవచ్చు. అందుకు సమర్థత రామబాణం లాగా పని చేస్తుంది. పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వానికి మరొక మహోన్నత లక్షణం "బాధ్యత."

2) **బాధ్యత:** బాధ్యత అనేది మానవ జీవన మహోన్నతికి వజ్రాయుధం వంటిది. దీని నుండే జీవితం ప్రారంభమవుతుంది. మాతృ సంరక్షణతో మొదలైన బాధ్యత ప్రజా సంబంధాలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నది. బాధ్యత అనేది ఆధ్యాత్మికతకు పునాది. "Responsibility is the basis for spirituality without responsibility there is no spirituality." బాధ్యత అనే ఈ ఒక్క అంశమే ప్రపంచ చరిత్రను మార్చి వేస్తుంది. అది ఆ ధర్మ ప్రపంచ నిర్మాణానికి నాంది అవుతుంది. అయితే ఇప్పుడు జరిగిన పొరపాటు ఏమిటంటే అందరు పరిమితమైన బాధ్యతలను నెరవేరుస్తూ అదే నిజమైన బాధ్యత అని భ్రమ పడుతున్నారు. కుటుంబము, వృత్తి, వ్యాపారము, కులము, మతము వంటివన్ని పరిమిత తత్వాన్ని సూచిస్తాయి. అందరు వానిలో బంధింపబడి వానిని నెరవేర్చుట కొరకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. కాని వాటి కొరకు అమితంగా ఆరాటపడుతున్నారు. Limited responsibility and over responsibility both are Irresponsibilities. Total responsibility is the right kind of responsibility. పరిమితమైన బాధ్యతా, మితిమీరిన బాధ్యతలు రెండు బాధ్యతారాహిత్యముతో సమానమే. సంపూర్ణ బాధ్యతే సరియైన బాధ్యత. ఈనాడు ప్రపంచము పతనపు అంచుకు చేరడానికి, సమాజములో అస్తవ్యస్తమైన పరిస్థితులు నెలకొని ఉండడానికి ప్రధానకారణం అధిక

శాతము ప్రజలు కుటుంబ పోషణ పరమావధిగా భావించి సమాజాన్ని దాని శ్రేయస్సును విస్మరించడమే. బాధ్యతగా జీవించే వ్యక్తిలో సత్వగుణము ఉంటుంది. సమాజ శ్రేయస్సుకై నిరంతరము పరితపిస్తూ ఉంటాడు. చేపట్టిన కార్యక్రమము నెరవేర్చడానికి నిరంతరము కృషిచేస్తాడు.

3) **మేధావి వర్గం:** అంతా సుఖ సౌకర్యాల ముసుగులో విలాసము, వినోదము, శృంగారము వంటి ఇంద్రియాల చైతన్యములో, భౌతిక వాదపు కృత్రిమ కౌగిలిలో చిక్కుకొని ప్రకృతిని, ప్రపంచాన్ని పతనం చేస్తారు. పరిమితమైన బాధ్యత వల్ల శక్తిని కోల్పోయి ఎన్నో వింత భయానక వ్యాధులకు గురి అవుతున్నారు. బాధ్యతగా జీవించే వారిలో నైతిక విలువలు ఉంటాయి. వారు ప్రాణ త్యాగానికైన సిద్ధపడుతారు కాని తప్పు మాత్రం చేయరు. ఈనాడు మేధావి వర్గము ఉత్పన్నమయ్యే విద్యాలయాలలో డబ్బులు సంపాదించుకొని సుఖంగా జీవించే మార్గాలను గురించి తర్ఫీదు ఇస్తున్నారు తప్ప బాధ్యత (responsibility) గురించి తెలియజేయడం లేదు. అందుకే వారు సంస్థల నుండి బయటికి వచ్చిన తరువాత పరిమిత తత్వాన్ని పెంచుకొని నైతికంగా దిగజారి ప్రపంచాన్ని కూడా నాశనం చేస్తున్నారు. ఇవే పరిస్థితులు మరి కొన్నాళ్ళు కొనసాగితే మానవ మనుగడకే ముప్పు వాటిల్లుతుంది. బాధ్యతగా జీవించే వ్యక్తులలో బుద్ధి మట్టముకన్న, హృదయ మట్టము బలంగా ఉంటుంది. త్యాగము, వైరాగ్యములతో సమాజములో జరిగే ప్రతి అంశము పట్ల వారి సానుకూల స్పందన ఉంటుంది. అందరు నా వాళ్ళు, అంత నాది, అన్నింటికీ నాదే బాధ్యత అనే మనోస్థితి ఉంటుంది. బలమైన దృక్పథముతో సమర్పణ భావనతో జీవిస్తూ గొప్ప వ్యక్తులుగా మారుతారు. వారి చుట్టూ ప్రపంచము అంతా తిరుగుతుంది. బాధ్యత అనేది శక్తికి ప్రతి రూపము. విస్తరించే కొలది శక్తి పెరుగుతుంటుంది. కుంచించుకునే కొలది శక్తి హరించుకుపోతుందన్న సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి.

4) **సేవా భావము:** బాధ్యతగా జీవించే వ్యక్తిలో ప్రస్ఫుటంగా కనిపించే లక్షణం సేవా భావము. ఎవరికైతే హృదయ మట్టము వికసిస్తుందో వారిలో త్యాగము వైరాగ్యములతో పాటు, సమాజముపట్ల బాధ్యతా ఏర్పడి, ఏదో చేయాలనే తపన ఏర్పడుతుంది. ఎవరైతే స్థూల బుద్ధి మట్టానికి, మానసిక మట్టానికి, పరిమితమవుతారో అటువంటి వారిలో స్వార్థం సంకుచిత తత్వము, స్పష్టంగా ఉండి సమాజము నుండి ఏమి పొందాలని ఎప్పుడూ పథకాలు వేస్తూ ఉంటారు. వాస్తవానికి సేవా భావముతో జీవించడమే కర్మయోగం, స్వార్థముతో, సంకుచిత తత్వముతో జీవించడమే కర్మబంధం. సేవాభావముతో ఉన్నప్పుడు మనం ఏ కొద్ది కార్యక్రమం చేపట్టినా అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి. సేవా భావము లేకుండా మనం ఎంత పెద్ద కార్యక్రమం చేపట్టినా అది బంధమే అవుతుంది. **ఆశించి చేస్తే బంధము అవుతుంది. ఆశించకుండ చేస్తే యోగమవుతుంది.** ఆశించినా,

ఆశించక పోయినా మనము చేసిన ప్రతి పనికి ఫలితము ఉంటుంది. మనము సేవా భావముతో ఉన్నప్పుడు మనము ప్రతిఫలము ఆశించము. కాబట్టి సంస్కారములు ఏర్పడవు. పైగా చేయడం మన ధర్మం. ఫలితాలు ఎవరు ఆపే ప్రసక్తే లేదు. కర్మ అంటూ జరిగితే ఫలము తప్పదు. సత్కర్మల ద్వారా ఉత్తమ కర్మ ఫలము, చెడు కర్మల ద్వారా చెడు కర్మ ఫలము సంప్రాప్తిస్తాయి. ఉత్తమ కర్మ ఫలము మనకు, మన కుటుంబానికి, వారసులకు సైతము వరమవుతుంది. చెడు కర్మ ఫలము అందరికి శాపమవుతుంది. **"ప్రపంచానికి సేవ చేయడం అంటే పరమాత్మకు చేసినట్లే, ప్రపంచానికి అపకారము చేస్తే పరమాత్మకు చేసినట్లే."**

5) భగవంతుడు ప్రపంచానికి భిన్నంగా లేడు. చాలమంది ప్రపంచానికి నష్టం కలిగించినా ఫరవాలేదు. భగవంతుని అండ ఉంటే చాలు అనుకొని డబ్బుతో కొంటామని అనుకుంటారు. ఆ భావన కారణంగానే సమాజము తీవ్రంగా నష్ట పోతుంది. ఇంకా సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే ప్రపంచానికి సేవ చేయడం అంటే నీకు నీవు సేవ చేసుకోవడమే. ప్రపంచానికి నష్టం కలిగించే పనులు చేస్తే దుష్ఫలితము వస్తుంది. భారతదేశములో అధిక శాతము ప్రజలు భగవంతుని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తూ సమాజాన్ని పూర్తిగా బలహీన పరిచారు. అందుకు అందరు శిక్ష అనుభవిస్తున్నారు. సేవ చేయడము ద్వారా ప్రపంచము నుండి లభించే సంపదనే మనకు సంజీవిని అవుతుంది. బాధ్యతకు పునాది సేవా భావమైతే, సేవా భావానికి ప్రతిరూపం "క్రమశిక్షణ."

6) **క్రమశిక్షణ :** క్రమశిక్షణ ఇది సత్వగుణము ద్వారా ఏర్పడుతుంది. క్రమశిక్షణగా జీవించే వ్యక్తి జీవితము అన్ని దశలలోనూ విజయవంతమౌతుంది. క్రమశిక్షణ లేని వ్యక్తి జీవితము ఏ దేశంలోనైనా పతనమౌతుంది. అంతర్జాతీయంగా ఎదిగిన ఏ వ్యక్తినైనా గమనించండి. అతనిలో ఈ లక్షణమే ఉంటుంది. పడిపోయి నైతికంగా దిగజారిన వ్యక్తిని గమనించండి. క్రమశిక్షణ లోపించి ఉంటుంది. పుష్పానికి సుగంధం ఎంత అవసరమో, ఒక స్త్రీకి ఆభరణాలు ఎంత అందాన్నిస్తాయో అలాగే క్రమశిక్షణ కూడా మానవ జీవితాన్ని అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. ఈనాడు మనం ఇంట్లో కూర్చుంటే పనులు జరగవు. తప్పనిసరిగా ఏదో ఒక పని చేయవలసిందే. కబుర్లతో కాపురాలు నడువవు కదా. కుటుంబంలో కాని, వృత్తి వ్యాపారాలలో కాని, క్రమశిక్షణగా ఉంటేనే మనం రాణించగలము. క్రమశిక్షణగా జీవించు వ్యక్తి నియమాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తాడు. నైతికంగా ఎదుగుతాడు. అందరికి క్రమశిక్షణ నేర్పుతాడు. ఈనాడు ప్రపంచంలో అన్ని రంగాలలో పతనమవడానికి ముఖ్య కారణాలు క్రమశిక్షణ లోపించడం. క్రమశిక్షణ రాహిత్యాన్ని మనము క్షమించకూడదు. బాధ్యత ముఖ్యం అనుకున్న చోట క్రమశిక్షణ అమలు జరుగుతుంది. తాత్కాలిక లాభాలు ముఖ్యము కాదు. శాశ్వత పరిష్కారం

ముఖ్యము. పరిగ ముఖ్యం కాదు. పంట ముఖ్యం. క్రమశిక్షణగా జీవించే వ్యక్తులను క్రమశిక్షణతో నడిచే సంస్థలనే అందరూ ఎంపిక చేసుకొని పుష్కలంగా వనరులను అందిస్తారు. ఎక్కువ మందిలో వ్యక్తిత్వం వికసించక పోవడానికి కారణం, వారు సమాజానికి దూరంగా ఉండడమే. అది వారు గమనించాలి.

7) జడత్వములో, స్తబ్ధతగా, బండరాళ్ళ మాదిరిగా, బావిలో కప్పలాగ జీవించడమే. ఎవరైతే పరిమితంగా, అహంకారంగా, మంచుగడ్డల మాదిరిగా ఉంటారో వారి వ్యక్తిత్వం బలహీనంగా ఉంటుంది. తమో గుణస్థులు ఈ భావనతో ఉంటారు. సమాజంలోనికి ప్రవేశించడానికి వారు ఇష్టపడరు. ఒకవేళ ప్రవేశించినా విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతారు. రజోగుణస్థులు సమాజంలోకి ప్రవేశించినప్పటికి వైఫల్యం చెందుతారు. ఎందుకంటే ఆలోచన తక్కువ. తొందరపాటు, ఆవేశం ఎక్కువ. సత్వ గుణస్థులు సమాజంలోకి ప్రవేశించడమేకాక దానిపై నూరుశాతం పట్టు సాధించగలుగుతారు. సమాజంలోకి ప్రవేశించడానికి ఇష్టపడని వారిని గమనించండి. వారు తమలో ఉన్న లోపాలను ఆలోచిస్తారు తప్ప ఔన్నత్యాన్ని గురించి ఆలోచించరు. భయము, పిరికితనము ఎక్కువగా తప్పించుకునే భావన ఉంటుంది తప్ప, సమాజంలోకి ప్రవేశిద్దామనే భావన ఉండదు. మనము ఏ పని చేయాలన్నా ప్రజల మద్దతు ప్రజా సంబంధాలు అవసరమే కదా! ప్రపంచము పతనమౌతున్నప్పుడు, సమాజం అస్తవ్యస్తముగా ఉన్నపుడు, ప్రమాదము జరగబోతుందని తెలిసినప్పుడు అందుకు సరియైన పరిష్కార మార్గాన్ని ఎంచుకొని, సమాజంలోనికి దూసుకొని పోయి, దానినే మంచి దిశగా మళ్ళించ వలసిన అవసరం ఎంతయినా ఉంది. లేకుంటే అది బాధ్యత రాహిత్యం అవుతుంది. తమోగుణస్థులు ప్రమాదం జరుగుతుందని తెలుసుకున్నపటికి, తమలో ఉన్న లోపం వల్ల వాళ్ళు చొరవ తీసుకోరు. రజోగుణస్థులు ప్రమాదాలు సంభవించే సమయమున తమను తాము రక్షించుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. సత్వ గుణస్థులు మాత్రం దూర దృష్టితో వ్యవహరించి రాబోయే ప్రమాదాన్ని అరికట్టి సమాజానికి న్యాయం చేస్తారు. తమోగుణస్థుడు మంచుగడ్డలాగ ఉంటె, రజో గుణస్థుడు నీరు మాదిరిగా వాలు ప్రవాహంలో ఉంటె, సత్వగుణస్థుడు ఆవిరిగా మారి అంతట వ్యాపిస్తాడు.

8) **సృజనాత్మకత (creativity) :** వ్యక్తిత్వం పెంపొందాలంటే మనం ఏర్పరచుకోవలసిన మరొక లక్షణం సృజనాత్మకత. మానవ మేధస్సుకు పరిధిగాని, పరిమితికాని ఉండదు. "There is no boundary for the power of the human mind." అది ఒక విశ్వ గ్రంథాలయము. బయట నిండి ఎటువంటి సమాచారమును పొందవలసిన అవసరం లేదు. అంతా లోపలే ఉంది "It is the infinite library of the universe, no knowledge comes from outside, everything is within it." అయితే ఎవరైతే తమో, రజో గుణాలతో

చెడు సంస్కారాలతో సుఖ సౌకర్యాల ముసుగులో భౌతిక వాదము మత్తులో భద్రత కోసం వెంపర్లాడుతారో వారిలో ఉన్న గుప్త శక్తులన్నీ హరించుకుపోతాయి. ఈనాడు ఎక్కువ మంది భద్రతా కవచములో ఉన్నవారిలో లేనిది సృజనాత్మకతే. జీవితాన్ని యాంత్రికంగా కొనసాగిస్తున్నారే తప్ప ఎటువంటి చైతన్యం ఉండటం లేదు. నా ద్వారా ఈ ప్రపంచానికి ఏదో ఒక అద్భుతం జరగాలి. ఎవరు సాధించలేనిది సాధించి శబాష్ అనిపించుకోవాలి అనే భావన ఉన్నప్పుడే మనసులో ఆరాటం, అన్వేషణ, తపన, కృషి, పట్టుదల వంటి లక్షణాలు ఏర్పడుతాయి. సృష్టిని బట్టి స్థితి, స్థితిని బట్టి లయ ఉంటాయి. ముందు మనలను మనం ఉన్నతంగా ఊహించుకోవాలి. అక్కడనుండే మహోన్నతమైన దృక్పథం మొదలవుతుంది. అదే తరువాత అమలు జరుగుతుంది. “nothing is impossible for the human mind it can acheve anything” మానవ మేధస్సుకు అసాధ్యమనేదే ఏది లేదు. అది ఏదైనా సాధించగలుగుతుంది. విద్యలలో గాని, వ్యాపారములో గాని, పారిశ్రామిక ఉత్పత్తులలో కాని, కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానములోగాని, ఆధ్యాత్మిక రంగములో గాని సృజనాత్మకత ఉన్నప్పుడే వ్యక్తులుగాని, సంస్థలుగాని అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇకపోతే పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం సిద్ధించాలంటే, మనకు ఉండవలసిన మరొక విశిష్టమైన మహోన్నతమైన అంశము.

9) **గమనము:** ఒక విషయాన్ని గురించి సంపూర్ణంగా విశ్లేషించడమే గమనం. ఇంగ్లీష్‌లో గమనాన్ని అవేర్నెస్ అంటారు. ఒక కార్యక్రమాన్ని చేపట్టపోయే ముందు అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే గమనము. ఒక విషయాన్ని గురించి అన్ని కోణాలనుండి సమూలంగా అధ్యయనం చేయడమే గమనం. ప్రతి వ్యవహారంలో తొందరపడకుండా ఆచి, తూచి వ్యవహరించడమే గమనం. ఉద్రేకపరిచే సందర్భాలు ఉత్పన్నమైనప్పుడు సమన్వయం పాటించడమే గమనం. తప్పు చేయడానికి అనుకూలమైన వాతావరణం ఏర్పడినప్పటికీ తప్పు జరగకుండా నిగ్రహాన్ని పాటించడమే గమనము. జీవితాన్ని గురించి, జీవన విధానాన్ని గురించి ప్రపంచము దాని పనితీరును గమనించి అన్ని కోణాలనుండి సమూలంగా పరిశోధన చేయడమే గమనము. కష్టాలు నష్టాలు, అపజయాలు, అవమానాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు వంటివి ఆకస్మికంగా రావు. గమనాన్ని కోల్పోవడం ద్వారానే వస్తాయి. సకాలములో పనులు పూర్తి చేయడమే గమనం.



27. వ్యక్తిత్వ వికాసము

(3వ భాగము)

అనుకున్నది సాధించాలంటే అద్భుతాలు జరుగాలని కొందరు కోరుకుంటూ ఉంటారు. ఇది చాలా తప్పు అవగాహన. ఎందుకంటే విజయాలు సాధించిన వారి దగ్గర అద్భుత శక్తులున్న మంత్రదండం ఏది ఉండదు. ఎటొచ్చీ విజయానికి దోహదం చేసే తారక మంత్రం ఏమిటో వారు తెలుసుకోగలగడం వల్లనే విజయాన్ని పొందగలిగారు. “విశ్వంలో ఉన్నవన్ని నాలో ఉన్నాయి. ఆ శక్తులకు పదును పెడితే అనుకున్నది సాధించవచ్చు” అనేది ఆ తారక మంత్రం. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించి తీరాలని తీవ్రంగా తపించే వాళ్ళందరూ ఈ రహస్యాన్ని తెలుసుకు తీరాలి. అద్భుత విజయాలకి అడ్డదార్లు అంటూ ఏమి ఉండవు. లక్ష్యసాధనకు శ్రమించి తీరాల్సిందే! దురదృష్టవశాత్తూ మనలో చాలా మంది అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించడానికి సీరియస్ గా ప్రయత్నించడం లేదు. ఇంకొందరు ప్రయత్నించినా సక్సెస్ కావడం లేదు. కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటే మెదడు పొరల్లోకి తొంగి చూడాలి. అనుకున్నది సాధించగలమా? లేదా? అనేది “అనుకున్నప్పుడే” యాభై శాతం నిర్ణయం అయిపోతుంది. “శుభారంభం సగం విజయం” అని ఊరికే అనలేదు. అందుకే “అనుకోవడంలోనే అంత ఉంది” అంటోంది భగవద్గీత. అందువల్ల ఒక లక్ష్యాన్ని అనుకునే ముందు అదేదో అల్లాటప్ప వ్యవహారంగా తీసుకోకూడదు. ఏదైనా లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే దానికి ముందుగానే కొంత మూల్యాన్ని చెల్లించుకోవాలి. అది కృషి కావచ్చు, కాలం కావచ్చు, ధనం కావచ్చు. లేక మూడు కావచ్చు. అందువల్ల మనం చెల్లించగలిగే మూల్యాన్నిబట్టి లక్ష్యాన్ని నిర్ధారించుకోవాలి. అనుకున్నది సాధించాలనుకునే వాళ్ళు లక్ష్య నిర్ధారణలో కొన్ని కఠోర వాస్తవాల్ని కూడా పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. లక్ష్య సాధన అనేది టిఫిన్ తిన్నాక బిల్ పే చేసే హోటల్ లాంటిది కాదు. విజయాన్ని ఆస్వాదించాలనుకుంటే దానికి ముందుగానే మొత్తం మూల్యం చెల్లించేయాలి. కాయలు కోసుకోవాలంటే ముందుగా విత్తనాలు నాటాలి కదా ! లక్ష్య నిర్ధారణలలో వ్యక్తిగతలక్షణాలు, బాహ్య ఒత్తిడులు ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి. దీర్ఘకాలం వేచి చూడగల ఓపిక, స్తోమత లేనివాళ్ళు స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలను ఏర్పరుచుకుంటేనే మేలు. ఆశించింది సొంతం చేసుకోవడానికి దీర్ఘ కాలం వేచి ఉండగల స్తోమత, సహనం ఉన్నవాళ్ళు అల్ప లక్ష్యాలను ఏర్పరుచుకుంటే విలువైన సామర్థ్యం వృథా అవుతుంది. ఇలాంటి వారికి చిన్న చిన్న విజయాలు ఎంత మాత్రం థ్రిల్ ఇవ్వవు. అందువల్ల ఒక లక్ష్యాన్ని అనుకునే ముందు పైన చెప్పిన వాస్తవాల్ని గురించి ఒక క్షణం ఆలోచించి నిర్ధారించుకున్న తరువాత విజయాన్ని

ప్రభావితం చేయగల అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయన్న సంగతిని అందరు గుర్తించాలి. ఏ లక్ష్య సాధనకైనా ఇవి అత్యంత మౌలికమైనవి, ప్రతి ఒక్కరు అలవర్చుకోదగినవీను! స్వీయ క్రమ శిక్షణ, సమయ పాలన, ప్లానింగ్, స్వయం ప్రేరణ, వాస్తవిక దృష్టి, సృజనాత్మకత అనే అయిదు అంశాలు ఏ విజయానికైన మూల స్తంభాల వంటివి.

1) **స్వీయ క్రమశిక్షణ** (self discipline): లక్ష్య సాధకులకు ఉండాల్సిన అతి ప్రాథమిక లక్షణం ఇది. ఇది ఉంటే మిగిలిన ఉత్తమ లక్షణాలన్ని వాటంతటవే వస్తాయి. స్వీయ క్రమశిక్షణ అనేది పూర్తిగా మానసికమైనది. ఏదైనా ఒక లక్ష్యాన్ని అనుగుణంగా ఆలోచనలను, ఆచరణను తీర్చిదిద్దుకుంటే దానిని సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్ గా పరిగణించవచ్చు. స్వర్వశక్తుల్ని లక్ష్యం పైకి కేంద్రీకరించాలంటే ఇది అత్యవసరము. సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్ లేకపోతే ప్రయత్నం బలహీనపడుతుంది. అనవసర విషయాలు లక్ష్యాన్ని డామినేట్ చేస్తాయి. వ్యక్తిని శక్తిగా మార్చే సామర్థ్యం సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్‌కు మాత్రమే ఉంది. అందరి మెదడులోనూ తొమ్మిది బిలియన్ల కణాలే ఉంటాయి. కాని కొందరిలో మాత్రమే అవి క్రియా శీలకంగా పని చేస్తాయి. మరి కొందరిలో అవి నిద్రావస్థలో ఉంటాయి. కారణం వాటికి పదును పెట్టి యుద్ధానికి సన్నద్ధంగా ఉంచకపోవడమే! లక్ష్యసాధన అనే యుద్ధరంగంలో తొమ్మిది బిలియన్ల సైనికుల్ని వ్యూహాత్మకంగా మొహరించడంలోనే ఉంది విజయ రహస్యం. చెల్లా చెదురుగా, నిరుపయోగంగా పడి ఉన్న అంతర్గత శక్తులకు కఠోర శిక్షణ ఇవ్వాలంటే సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్ మెకానిజాన్ని బలోపేతం చేయక తప్పదు. లక్ష్యానికి సంబంధంలేని, లక్ష్యాన్ని నీరుగార్చే ఆలోచనల్ని, భావాల్ని బహిష్కరించడం, ఆశయ సాధనకు దోహదం చేసే ఆలోచనల్ని ఆహ్వానించడం; హాఫ్ హార్టెడ్‌గా కాక హోల్ హార్టెడ్ గా లక్ష్యానికి అంకితం కావడం. ఇవన్ని సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్ లో భాగాలే. నిరంతరం అప్రమత్తత కూడా దీని పరిధిలోకి వస్తుంది. లక్ష్యం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండకపోతే అపజయం తప్పదు. నూతన ఆలోచనల్ని ఆహ్వానించాలన్నా, నిన్నటి కంటే నేడు, నేటికంటే రేపు మెరుగ్గా ఉండాలన్నా డైనమిక్‌గా ఉండటం అనివార్యం. అప్పుడే అనుకున్నది సాధించగలం.

2) **సమయ పాలన**, **ప్రణాళిక** : ఈ రెండు ఇంచుమించు ఒకటే. పరిమిత సమయాన్ని ఫలవంతంగా వాడుకునేందుకు ఉద్దేశించిందే ప్రణాళిక. లక్ష్య సాధన ప్రక్రియ స్పష్టంగా, సూటిగ ఉండాలంటే కాల ప్రణాళిక తప్పనిసరి. ప్రణాళిక ఎప్పుడూ ఆచరణాత్మకంగా, లక్ష్యాన్ని చేరువ చేసేదిగా ఉండాలి. లక్ష్యం అనేది ఒకే రోజులో సాధించేది కాదు. దీనికోసం కనీసం కొన్ని నెలలైనా శ్రమించాలి. లక్ష్యం తాలూకు సమయాన్ని మనం ఇష్టం వచ్చినట్లు మార్చడం సాధ్యం కాదు. నిర్దేశిత సమయానికి లక్ష్యాన్ని అందుకోలేకపోతే అపజయం పాలుకాక తప్పదు. కాబట్టి సమయ పాలన పట్ల ఎంత కఠినంగా ఉంటే అంత మంచిది. కాల ప్రణాళికలో ఒకటి తొలుత చేయాల్సింది సమయాన్ని హరించే అలవాట్లను గుర్తించి

వాటికి స్థానం లేకుండా చేయడం. రెండు నిత్య జీవితంలో చేసే పనుల్ని, ఆలోచనల్ని కూడా లక్ష్యానికి అనుగుణంగా మార్చుకోవడం. మూడు ప్రాథమ్యాలను గుర్తించడం, నాలుగు డెడ్ లైన్లు పెట్టుకోవడం. ఈ నాలుగు అంశాలలో చివరి రెండు చాలా ప్రధానమైనవి. చేయాల్సిన పనుల్ని ప్రాధాన్యతా క్రమంలో అమర్చడం వల్ల సమయం వృథా కాదు. ముఖ్యమైన పనుల్ని ముందుగానే చేసేయడం వల్ల, సమయాభావం వల్ల అప్రధానమైన పనుల్ని వదిలి పెట్టినా పెద్దగా నష్టం ఉండదు.

3) **స్వయం ప్రేరణ:** లక్ష్యసాధనపట్ల ప్రారంభంలో ఉన్న ఉత్సుకతను చివరి దాక కొనసాగించాలంటే ఇది అవసరం. ఫలానా పని "చెయ్యి చెయ్యి" అంటూ మన ఆలోచనలు మనల్ని వెంటబడి తరమడాన్నే ప్రేరణగా భావించవచ్చు. అయితే ఇవే ఆలోచనలు ఒక్కసారి రివర్స్ లో పనిచేసి ఉత్సాహాన్ని నీరు గారుస్తాయి. లక్ష్యం తాలూకు శ్రమను ఎంజాయ్ చేయడానికి సిద్ధంగా లేకపోవడం, లక్ష్య సాధనకు ఎక్కువ సమయం పట్టడం, తరుచు ఎదురయ్యే పరాజయాలు, అడ్డంకులు మన ఆలోచనలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపి ప్రయత్నాన్ని నీరు గారుస్తాయి. వీటిని ఎదుర్కోవాలంటే సెల్ఫ్ మోటివేషన్ తప్పనిసరి. ఇది నిరుత్సాహాన్ని ఉత్సాహంగా మార్చి వేసే క్రియాశీలక శక్తి, ప్రతి లక్ష్యం వెనుకా ఏదో ప్రేరణ దాగి ఉంటుంది. ఆ ప్రేరణే మనల్ని లక్ష్యం వైపు ఆకర్షిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి బిజినెస్‌లో రాణించాలనుకుంటూన్నాడంటే "ధనార్జన" అతనికి ప్రేరణ నిస్తోందన్నమాట. ఒక అభ్యర్థి ఐఏఎస్ కావాలనుకుంటున్నాడంటే "అధికారం, గుర్తింపు" అతని ప్రేరణా శక్తులుగా వ్యవహరిస్తున్నాయని గుర్తించాలి. అయితే లక్ష్యం తాలూకు కష్టం అనుభవం అయ్యేటప్పటికి ఈ ప్రేరణలు తమ ప్రభావాన్ని క్రమంగా కోల్పోతాయి. వాటి స్థానంలో అడ్డంకులు, సమస్యలు ప్రభావం చూపడం మొదలు పెడుతాయి. లక్ష్య సాధనలో సగటు అభ్యర్థికి సాధారణంగా ఎదురయ్యే అనుభవాలే ఇవి. అయితే వీటికి లొంగిపోకుండా ప్రస్థానం కొనసాగిస్తే లక్ష్యాన్ని చేరగలం. ఇందుకోసం నిద్రాణంగా ఉన్న ఆశయ జ్వాలను రగిలించక తప్పదు. నిర్వేదం అలముకున్నప్పుడు చేస్తున్న పనిని తాత్కాలికంగా పక్కన పెట్టి విజయం సాధిస్తే అనుభవించే థ్రిల్లింగును తలుచుకోవడం, పదిమందిలో లభించే గుర్తింపు, సంతృప్తి, అనుభవించబోయే సుఖసంతోషాలను గుర్తుచేసుకొని ప్రస్తుతం పడుతున్న శ్రమ తాత్కాలికమే. కాని భవిష్యత్తులో అనుభవించబోయే ఆనందం శాశ్వతం, అనంతం అన్న వాస్తవాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలి.

4) **వాస్తవిక దృష్టి :** అనుకున్నది సాధించాలంటే అన్ని సందర్భాలలోనూ వాస్తవిక దృష్టిని ప్రదర్శించాలి. ఎవరి జీవితానికి వారే బాధ్యులు. కాబట్టి లక్ష్యసాధన ప్రక్రియను కష్టమైన అంశంగా భావించకూడదు. లక్ష్యము పెద్దదయ్యేకొద్ది, శ్రమకూడా పెరుగుతుంది. పెద్ద పెద్ద లక్ష్యాలు సాధించాలని అనుకోవడం తీరా శ్రమించలేక వెనుదిరగడం లక్ష్యము పట్ల

అభ్యర్థికి గల అవాస్తవిక దృష్టిని సూచిస్తుంది. లక్ష్య సాధనలో రెండు, మూడు వైఫల్యాలు ఎదురైనా తరువాత "క్రేజ్" వదిలిపోయి క్రమంగా వాస్తవిక దృష్టి అలవడుతుంది. మన గ్రామాలు పోటీ ప్రపంచానికి దూరంగా ఏకాంతంగా ఉండటంవల్ల నిజమైన కాంపిటీటివ్ నెస్ అనేది గ్రామీణ అభ్యర్థుల అనుభవములోకి రావడం లేదు. ఫలితంగా లక్ష్య నిర్ధారణలోను, సాధనలోను వాస్తవిక అంశాలకంటే ఊహాజనిత అంశాలే ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తున్నాయి. తీరా సువిశాల పోటీ ప్రపంచములోకి అడుగిడిన తరువాత కొన్ని కఠిన వాస్తవాలతో రాజీపడలేక వెనుదిరగడమో, లక్ష్యముతో రాజీపడటమో చేయాల్సి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని అధిగమించాలంటే "లక్ష్యము, సాధన" అనే అంశం పట్ల వాస్తవికంగా వ్యవహరించాలి.

5) **సృజనాత్మకత :** లక్ష్యము తాలూకు శ్రమను ఎంజాయ్ చేయాలన్నా అదే రంగములో ఉన్న ఇతర అభ్యర్థుల్ని అధిగమించి మన ప్రత్యేకతను నిరూపించుకోవాలన్నా సృజనాత్మకతకు పదును పెట్టక తప్పదు. సృజనాత్మకత బాగా ఉంటే తక్కువ సమయములో అతితక్కువ శ్రమతో గుర్తింపు పొందవచ్చును. వినూత్నంగా ఆలోచించడం, విలక్షణంగా పనిచేయడం, అంతవరకున్న పద్ధతులని కాదని, అంతకంటే మెరుగైన పద్ధతుల్ని అనుసరించడం ఇవన్నీ సృజనాత్మకత పరిధిలోకి వస్తాయి. సృజనాత్మకత పెరగాలంటే లక్ష్యము స్పందింపచేసేదిగా ఉండాలి. లేకుంటే ప్రయత్నం అంతా యాంత్రికంగా మారిపోయి అంతకు మించి ముందుకు పోలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. సృజనాత్మకత అనేది రెండు విధాలుగా ఉండవచ్చు. సహజంగా మన ఆలోచనలోనే కొన్ని కొత్త ఐడియాలు మెదలవచ్చు. వాటికి వాస్తవ రూపము ఇస్తే సూపర్ సక్సెస్ కావచ్చు. పోటి పరీక్షల రంగమునుండి, వాణిజ్యరంగము వరకు అన్ని రంగాలను "creativity" అన్న ఒక్క అంశమే ఇప్పుడు విశేషంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. **కేవలం శ్రమను నమ్మిన వాళ్ళు కోటీశ్వరులు కావడానికి దశాబ్దాలు పడుతుంటే, సృజనాత్మకతను నమ్మిన వాళ్ళు కేవలం కొద్ది నెలల్లో అంతకు మించి విజయాలు సాధిస్తున్నారు.** పోటి పెరిగే కొద్ది సృజనాత్మకత ప్రాముఖ్యము వృద్ధి చెందుతూనే ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని చిన్న చూపు చూడడం విజయాన్ని కాలదన్నుకోవడమే అవుతుంది.

అనుకున్న లక్ష్యాన్ని అనుకున్నట్లుగా సాధించాలంటే పైన తెల్పిన పంచ లక్షణాలను అలవరచుకోవాలి. ఏ రంగంలో ఉన్నవారైనా సక్సెస్ సాధించడానికి ఉపకరించే తారక మంత్రాలివి. వీటిని జాగ్రత్తగా అనుసరిస్తే ఆలోచనాసరళిలో, కృషిలో తద్వారా జీవితంలో ఏకంగా విప్లవమే వస్తుంది.



27. వ్యక్తిత్వ వికాసము

(4వ భాగము)

1) మానవుల విజయానికి మూలసూత్రాలలో ఒకటి.. చేస్తున్న పనికి సంబంధించింది. 1) విజయం సాధించాలంటే ఏం చేస్తున్నామో తెలియాలి. 2) చేస్తున్న పనిని ఇష్టపడాలి. 3) ముఖ్యంగా ఆ పనిని విశ్వసించాలి. ఈ మూడు కలిసినప్పుడు విజయ సాధనకు మార్గం సుగమమవుతుంది. చాలా మంది తాము ఏమి చేస్తున్నామో వారికే తెలియదు. ఎండుటాకు గాలిలో ఎటుపడితే అటు ఎగురుతున్నట్లు అప్పటికప్పుడు ఏది తోస్తే అది చేసేస్తుంటారు. ఒక గమ్యం అంటూ ఉండదు. ఇలాంటి వారికి తామేం చేస్తున్నామో వారికే తెలియదు. అలాగే చేస్తున్న పనిని ఇష్టపడటం చాలా మందిలో ఉండదు. పొద్దున లేచిన దగ్గర నుంచి చేస్తున్న పనిని తిట్టుకుంటూ గడుపుతుంటారు. తమకు తగని పని, తమకు సరిపోని పని చేస్తున్నామన్న భావన వీరిలో ప్రతిక్షణం కన్పిస్తుంటుంది. ఇక చేస్తున్న పనిని విశ్వసించని వారే మనలో ఎక్కువ. ఒక లక్ష్యాన్ని, ఫలితాన్ని ఆశించి పనిచేస్తుంటారు. కాని అది సాధించగలమన్న విశ్వాసం మాత్రం ఏ కోశానా ఉండదు. అదే నిర్వేదం వారిలో ఎప్పుడూ కన్పిస్తుంటుంది. ఏదో తప్పక చేస్తున్నాము గాని అది జరుగుతుందా అన్న అపనమ్మకం మాత్రం నిలువెల్లా వ్యక్తం చేస్తుంటారు. విజయ సాధనకు ఈ మూడు అంశాలు అవసరమే. చేస్తున్న పని పట్ల అవగాహన. దానిని ఇష్టపూర్వకంగా చేయడం. అలాగే అనుకున్న ఫలితం సాధించగలమని నమ్మడం. విజయ శిఖరాలను అధిరోహించిన వారు ఈ మూడింటిని పాటించినవారే. ఒక విశ్వనాధన్ ఆనంద్‌ను తీసుకున్నా, ఒక కరణం మల్లీశ్వరిని తీసుకున్నా వారికి ఏం కావాలో వారికి తెలుసు. వారు చేస్తున్న పనిని కృషిని ప్రాణ ప్రదంగా చేస్తారు. లక్ష్యాన్ని చేరగలమని చివరి వరకూ విశ్వసిస్తారు. అందుకే వారు కోరుకున్న రంగంలో విజేతలయ్యారు. ఈ రహస్యాన్ని తెలుసుకున్న వారెవరైనా కోరుకున్న విజయాలు సాధించగలరు.

2) సమాజంలోని అనేకమందిలో కొందరే ఎందుకు విజేతలుగా వెలిగిపోతున్నారు? మిగతావారెందుకు ముందుకు వెళ్ళలేకపోతున్నారు? ఇది సామాన్యులందరినీ వేధిస్తున్న ప్రశ్నే. ఈ ప్రశ్నకు జవాబు కనుక్కునేందుకు వేలాది అధ్యయనాలు జరిగాయి. ప్రపంచ ప్రసిద్ధ శోధకులు, వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు ఈ కోణంలో ఎంతగానో అన్వేషించారు. కొంతమంది ఎందువల్ల సక్సెస్ ఫుల్ జీవితాన్ని గడుపుతుంటారు? వారి చెంతకు అపజయం ఎందుకు రాదు? ఇందుకు కారణం ఏమిటి? ఇది వారసత్వంగా

సంక్రమిస్తుందా? బాల్యం నుంచే వరప్రసాదంగా సిద్ధిస్తుందా! గత జన్మ కర్మ ఫలమా! ఈ జన్మ అదృష్ట జాతకమా! సక్సెస్ ఫుల్ వ్యక్తులను చూడగానే తొలిచూపులో ఇలాంటి భ్రమ కలుగవచ్చు. కాని వారి పూర్వాపరాలు పరిశీలిస్తే అవేవి నిజం కాదని తెలుస్తుంది. మనకు ఏ తరహా తల్లిదండ్రులు కావాలో పుట్టుకకు ముందే మనం నిర్ణయించుకోగలమా! అలాగే ఎటువంటి కుటుంబంలో జన్మించాలి? ఎంత మంది తోబుట్టువులు ఉండాలి? వంటి అంశాలను మనం నిర్దేశించలేం. జన్మతః ఏవి సంక్రమిస్తే వాటిని శిరసా వహించాల్సిందే. ఆమోదించాల్సిందే! మరింకేమిటి? ఏ కారణాలు సక్సెస్‌కు దారి తీస్తాయి? ఇక్కడ గమనించాల్సిన మరొక అంశం ఏమిటంటే. సక్సెస్ ఫుల్ వ్యక్తులందరూ ఒకే రంగుతోనో, ఒకే శరీర ఆకృతితోనో, ఒకే దృక్పథంతోనో, ఒకే రకమైన మేధాసంపత్తితోనో ఉండరు. అలాగే జీవితంలో ఒక దశ వరకు ఎలాంటి విజయాలు సాధించలేక పోయిన వారు చరమదశ వరకూ అలాగే ఉండిపోవడం లేదు. ఒక సమయంలో విజయం వైపు పయనిస్తున్న వారున్నారు. మరి పెరిగిన వాతావరణం వల్ల విజేతలుగా ఆవిర్భవించవచ్చా? అలాగని రూలేం లేదు. అత్యుత్తమ విజేతల పిల్లలు మళ్ళీ విజేతలు కావడంలేదు. అలాగే నిరుపేద కుటుంబాల నుంచి వచ్చి విభిన్నరంగాలలో విజయాలు సాధిస్తున్న వారున్నారు. మరి విజయానికి దారి తీసే లక్షణం ఏమిటి? ఈ కారణా లన్నింటిని తోసిరాజని సూక్ష్మంగా ఒకే ఒక రహస్యాన్ని చెప్పవచ్చు? “నీ ఆలోచనలను మార్చుకో, ప్రపంచమే మారిపోతుంది.” కచ్చితంగా ఆలోచనలే విజయం వైపు నడిపిస్తాయి. లేదా అపజయ అధఃపాతాళానికి తోసేస్తాయి. అనుకూల ఆలోచనలు పుష్కల విజయాలు తెచ్చిపెడతాయి. ప్రతి కూల ఆలోచనలు జీవితకాలం వెనక్కి నెడతాయి కదా ... ఆలోచించండి?

3) మీలో విశ్వాంతరాళాల శక్తి దాగి ఉంది. మీరు ఎలా కావాలనుకుంటున్నారో అలా కాగలరు. మీరు ఏమి సాధించాలనుకుంటున్నారో అది సాధించగలరు. మీరు సాధించగలనని గాఢంగా విశ్వసించడం ద్వారా విజయాన్ని సొంతం చేసుకోగలరు. ఎన్ని అవరోధాలు ఎదురయినా, ఎన్ని అపజయాలు అడ్డగించినా ఎన్నిసార్లు బోర్లాపడినా సరే... ఒకే ఒక శక్తి వల్ల విజయం సాధించవచ్చు. మన ఆలోచనలకు ప్రతిరూపమే మన ప్రస్తుత స్థితి అని గౌతమ బుద్ధుడు ప్రకటించాడు. ఆనాడే కాదు ఏనాడైనా సరే. మనిషి మస్తిష్కము ఏదైతే విశ్వసించిందో అదే నిజంగా రుజువవుతూ వస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపిస్తున్నారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విజేతలందరు తాము కలలు గని సాధించగలమని నమ్మిన దానినే పాదాక్రాంతము చేసుకున్నారు. విశ్వసించడంలోనే విజయము దాగి ఉందనేది అసలు రహస్యము. మీరు ఏది విశ్వసిస్తారో అదే సాక్షాత్కరిస్తుంది. మీ మనసు అపజయాన్ని శంకిస్తే పరాజయమే ఫలితమవుతుంది. అదే మీరు విజయాన్ని విశ్వసిస్తే

సక్సెస్ దక్కుతుంది. విశ్వసించడం అనేది టెలిఫోన్ డయల్ చేయడం లాంటిది. మీకు రాంగ్ నంబర్ అంటే భయం. అపజయాలను ఊహిస్తూ, డయల్ చేస్తే సమాధానంగా అవే పలుకుతాయి. అదే మీరు సరియిన నంబరు అంటే విజయము, ఆరోగ్యము, ప్రేమ, సంపద, కీర్తివంటి వాటికోసం డయల్ చేస్తే రింగ్ అక్కడికే వెళుతుంది. అవే సమాధానంగా పలుకుతాయి. ఇది మీకు కేవలం అదృష్టము వల్ల దక్కడంలేదు. మీరు ఎంతో శ్రమించి, మీరు వాటికి అర్హులని విశ్వసించడం వల్ల మాత్రమే అవి మీ సొంతమవుతున్నాయి. అందుకే ఎవరైతే లక్ష్యాన్ని ప్రగాఢంగా విశ్వసిస్తారో వారు విజయము సొంతం చేసుకుంటారు.

4) మొక్కవోని ఆత్మ విశ్వాసం, అసమాన సాహసం, ప్రకంపనలు పుట్టించే ఉత్సాహం, పదునైన కార్యాచరణ, ఇంకా ఆశావహ దృక్పథం, భవిష్యత్తు పై అచంచల విశ్వాసం ఇవి ఏ రంగములోనైనా విజయానికి మూల స్తంభాలు. మీరు చేసే అకుంఠిత పరిశ్రమ ఆ పని ప్రయత్నాల ద్వారా మీరు కోరుకున్న విజయాలను పాదాక్రాంతము చేసుకోవచ్చు. కోరుకున్న ఉద్యోగము సాధించాలనుకుంటున్నా, వ్యాపారం ప్రారంభించాలనుకుంటున్నా, ఆత్మసాక్షాత్కారం కావాలనుకుంటున్నా, జీవిత భాగస్వామి కావాలన్నా ఏదైనా సరే శక్తి వంచన లేని కృషి ద్వారా సొంతం చేసుకోవచ్చు. అంతే తప్ప కేవలం శుష్క సంభాషణలు, పగటికలలు, అగమ్యగోచర ప్రయాణము వల్ల ప్రయోజనం శూన్యం, ప్రతి మాటకు, కార్యాచరణకు చేసే శ్రమకు ప్రయోజనం ఉండాలి. ఒక స్పష్టమైన దిశలో ఇది కొనసాగాలి. ఒక పనిని చేయలేక పోయినందుకు ఒక లక్ష్యాన్ని చేరలేకపోయినందుకు ఎన్ని సాకులైన చెప్పవచ్చు. ఎన్ని కారణాలైన అన్వేషించవచ్చు. అదే ఆ పనిని చేయాలంటే మాత్రం దానికి ఒకటే దారి. అదే కృషి ఇలా కృషి చేయడం ఒక అలవాటుగా మారితే ఏ లక్ష్యాలనైనా అనుకున్న సమయములో చేరవచ్చు. ప్రయత్నించి చూడండి.

5) సక్సస్ ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది? ఏం చేస్తే సక్సస్ మన పాదాక్రాంతమవుతుంది? ఇదొక మిస్టరీ ప్రశ్న. దీనికి జవాబు తెలిస్తే అందరు విజేతలుగా ఆవిర్భవించవచ్చు. అందుకే ఈ జవాబు అంత సులువుగా దొరకదు. ఇందుకు అన్వేషణ సాగాలి. నిరంతర తపన ప్రజ్వలించాలి. కృషితో స్వేదధార చిందాలి. నిజానికి సక్సెస్‌ను చేరడం ఎంత కష్టమో, అందుకోవడం అంత సులభము, ఎందుకంటే సక్సెస్ కు సామాజిక జాడ్యాలు లేవు. కుల మతాల కల్మషం లేదు. సక్సెస్‌కు అదృష్ట దురదృష్టాల పట్టింపు లేదు. మేధావో, మందమతో నన్న అంతరము లేదు. సక్సెస్స్ అందరికి అందే అపురూప కానుక. కాని అందనట్టుండే అందమైన చందమామ సక్సస్ ఎక్కడి నుండి వస్తుంది? మనము ఎంతగానో పరితపించే సక్సెస్‌కూ జనన స్థానము బాహ్యంగా ఉండేది ఏది కాదు. సక్సెస్

కేంద్ర స్థానము మన మెదడే. మనము ఎంత గాఢంగా సక్సెస్ కావాలని కోరుకుంటామో దానికి అంతగా దగ్గరకు వెళతాము. అందుకే కలలు కనండి. వాటిని కార్య రూపములోకి తీసుక వచ్చేందుకు అవిశ్రాంతంగా కృషి చేయండి. సక్సెస్ సాధించాలన్న తపన మనలో అంకురించిన తరువాత ఏం సాధించాలన్నా దాని పై మీలో స్వప్నాలు విరబూయాలి. అవి ఎంత పెద్దవైన కావచ్చు. నిజానికి పెద్ద విజయాలు సాధించాలన్న కలలు కనడానికి సాహసము కావాలి. అలాంటి గట్స్ చూసిన వారి వైపే సక్సెస్ దృష్టి సారిస్తుంది. వారికి ఎన్నో అగ్ని పరీక్షలు పెడుతుంది. కాని సాహసము, స్థిర చిత్తము, మొక్కవోని విశ్వాసంతో అడుగులు ముందుకు వేయాలి. అవరోధాలను అధిగమించాలి. ఇది మాటల సమయము కాదు, చేతల సమయము. ఇది కబుర్ల తరుణము కాదు, యుద్ధ భూమిలో కత్తితో కరచాలనం చేయాల్సిన సందర్భము. ఎవరు మడమ తిప్పక పోరాడుతారో వారికే విజయము సంప్రాప్తిస్తుంది. ఎవరు శష బిశలు పోతారో వారు అవకాశం కోల్పోతారు. అందుకే చొరవ చూపాలి. తెగువ ప్రదర్శించాలి. లక్ష్యము చేరే వరకు శ్రమనే శ్వాసించాలి.



27. వ్యక్తిత్వ వికాసము

(5వ భాగము)

1) మానవునిలో అపారమైన శక్తులు ఉన్నప్పటికి, అనంతమైన తెలివి తేటలు కలిగి ఉన్నప్పటికి నేటి మానవులలో కొందరే తప్ప తక్కిన వారందరు ముందడుగు వేయలేక పోతున్నారు కారణం? వాళ్ళ మనసుకు అనేకమైన అపోహాలు కల్పించి ఫీడ్ బ్యాక్ చేసి కూర్చోబెట్టడమే. నెగెటివ్ థింకింగే తప్ప పాజిటివ్ థింకింగ్ కు అలవాటు చేయకపోవడమే. సానుకూల దృక్పథం విజయానికి తొలిమెట్టు. విజయము సాధించడానికి వాతావరణం ఉన్నా, అనుకున్నది అందుకోవడానికి అంతులేని అవకాశాలు కలిగి ఉన్నా విజయానికి ఆమడదూరంలో ఉంటున్న వారెందరో వున్నారు. నేను చీకట్లో కూర్చొని చీకటిని తిట్టుకోవడంకన్నా చిన్న దీపం వెలిగించే ప్రయత్నం చేస్తాను. విజయము నన్ను తప్పక వరిస్తుంది. తాము దురదృష్టవంతుల మని, జాతకము బాగా లేదని, తమ వెనుక ఆర్థికంగా వుండే గ్రాండ్ ఫాధర్ లేరని చింతిస్తూ కాలం గడపడం మనం చూస్తున్నాము. తమ విజయానికి తామే గండికొట్టుకుంటున్నామని తెలియక వారిని వీరిని నిందించడం లేదా కర్మ అని సరిపెట్టుకోవడం జరుగుతుంది.

2) నిజానికి విజయము ఎవరికీ చుట్టము కాదు. కానీ అది సాధించడానికి నిరంతరం కృషి చేసేవారిని తప్పక వరిస్తుంది. విజయము సాధించా లనుకునేవారు పదిరకాల ఉచ్చుల్లో ఇరుక్కుంటారని, ఆ ఉచ్చుల నుండి తప్పించుకోగలిగితే విజయము వారి ఒడిలో వచ్చి పడుతుంది. ఆ ఉచ్చు నుండి బయట పడటానికి మార్గాలు చాలా ఉన్నా, కొంతమంది దురదృష్టవంతులు వాటి కొరకు ప్రయత్నించచక స్వయం నింద పరనిందలకు పాటుపడుతూ అపజయము పాలవుతున్నారు. ఆ ఉచ్చులు పదిరకాలుగా ఉంటాయి వీటినే Mind traps అంటారు 1) నేను దురదృష్టవంతుడిని 2) నేను ఏపని మొదలు పెట్టిన పూర్తిచేయలేను 3) మా ఇంట్లో ఫలానా రంగం ఎవరికి అచ్చి రాలేదు 4) నా జాతకం అలా ఉంటే నేనేం చేయగలను 5) నేను కావాలనుకున్నదేదీ జీవితంలో పొందలేదు 6) నాకు సరిగ్గా మాట్లాడడం చేతకాదు 7) నాలో చాలా లోపాలు ఉన్నాయి 8) ఈ ప్రపంచంలో నన్నెవరు అర్థం చేసుకోవడం లేదు 9) నేనే కానీ మరో కులములో పుట్టి ఉంటే అద్భుతాలు చేసే వాడిని 10) నేను ఎంత కష్ట పడినా చివరికి కష్టమే మిగులుతుంది.

3) ఇవన్నీ కూడా ఎవరికి వారు సృష్టించుకున్నవే. వాటిని పదేపదే అనుకోవడం వలన అవి మనసులో రిజిష్టరై కూర్చుంటాయి. రిజిష్టర్ కావడమే కాదు, మనకు తెలియకుండానే

అవి క్రియారూపము దాల్చడానికి మనమే దోహదపడతాము. **ఉదాహరణకు:** ఎక్కడికైనా బయలుదేరే ముందు ఇంట్లో ఎవరైనా తుమ్మితే వెనక్కి వచ్చి ఒక గ్లాసు నీళ్ళు తాగి మళ్ళీ వెళ్ళమని మన పెద్దలు చెప్పారు. అలా ఆగకుండా వెళ్ళినా పనులు కావనే భయము కూడా పెట్టారు. అది ఇప్పటికీ పాటించేవారున్నారంటే ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు. కానీ ఆ ఆచారము ఎవరు పెట్టారు? ఎందుకు పెట్టారు? తుమ్ముకి ప్రయాణానికి సంబంధమేమిటనే విషయాన్ని తార్కికంగా ఆలోచించడానికి ఎవరూ సాహసించరు. ఏదో పెద్దలు చెప్పారు, చేస్తే పోయిందేమిటి? అనుకొని చేసెయ్యడం పరిపాటయ్యింది. ఒక వేళ ఆగకుండా వెళ్ళినా వారి మనసులో అదే పీకుతూ ఉంటుంది. చెడు జరుగుతుందనే భావన వారి మనసులో రిజిస్టర్ కావడం వలన తాము చేసే పనిపైన తగినంత దీక్ష తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ఆ పని జరుగదు. ఇదంతా తుమ్ము వలననే జరిగిందని నమ్ముతారు. అలా పరీక్షలు ఫెయిల్ అయినవారు, ఇంటర్వ్యూలో సెలక్టు కాని వారెందరో మనకు తెలుసు. తమలోని లోపాన్ని తాము ఇరుక్కున్న Mind traps ఉచ్చు గురించి ఆలోచించక తుమ్మిన వారిని శాపనార్థాలు పెట్టే అమాయకులు ఈ నాటికి ఎంతోమంది ఉన్నారు. నిజానికి మన పెద్దలు ఎవరైన తుమ్మినప్పుడు ప్రయాణము చేయవద్దనడానికి కారణం వేరే ఉంది. పూర్వపు రోజుల్లో ఇప్పుడున్నన్ని రవాణా సౌకర్యాలు, కమ్యూనికేషన్లు లేవు. ఎవరైనా ఏ కాశీకో, రామేశ్వరానికో వెళుతున్నసమయములో ఇంట్లో తుమ్మితే ఇంట్లోని వారి ఆరోగ్యము బాగాలేదు కాబట్టి ఒక్క క్షణము వెనక్కి వచ్చి వాళ్ళకి ఒక గ్లాసు నీళ్ళు త్రాగించి వారిని కూడా త్రాగి వెళ్లమనే వారట. లేని పక్షాన దారి పొడుగునా వారి ఆరోగ్యము గురించి చింతిస్తూ వెళతారని పెద్దల ఉద్దేశము. అంతేకాదు వారు తిరిగి వచ్చేసరికి ఆ మనిషి మరణిస్తే కనీసము ఒక గ్లాసు నీళ్ళు ఇచ్చి వచ్చామని తృప్తి కూడా వుంటుంది. ఎందుకంటే వారి ఆరోగ్య సమాచారము అందుకోవడానికి ఇప్పుడున్న కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ ఆనాడు లేదు. కాబట్టి మీరు ఆ పదింటిలో ఏ ఉచ్చులో ఇరుక్కున్నావో ఒక్కసారి గుర్తించండి. వాటిని తిరిగి పాజిటీవ్ గా చేసుకొని ఆ ఉచ్చు నుండి బయట పడండి.

4) a) "నేను దురదృష్టవంతుడిని" అని అనుకునే బదులు "నేను చాలా విషయాలలో అదృష్టవంతుడిని, నేను అనుభవిస్తున్న సౌకర్యాలు ఈ ప్రపంచములో చాలా మందికి లేవు. నాకు తినడానికి తిండి, కట్టడానికి బట్ట, ఉండటానికి ఇల్లు అభిమానించే కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నారు. నేను చీకట్లో కూర్చొని చీకటిని తిట్టుకోవడముకన్న, చిన్నదీపం వెలిగించే ప్రయత్నం చేస్తాను. అదృష్టము తప్పక వరిస్తుంది. గతంలో దురదృష్టవంతుడననుకున్న వారందరూ విజయాలు సాధించారు."

b) "నేను ఏ పని మొదలు పెట్టినా పూర్తి చేయలేను" అనే బదులు "నేను కృషి చేస్తే ఎంతటి అసాధ్యమైన పనినైనా సుసాధ్యము చేయగలను. దానికి కావలసిన కృషి,

దీక్ష, పట్టుదల, పరిశ్రమ, ప్రతిభ నాలో ఉన్నాయి. నేను మొదలు పెట్టిన ఏ పనినైనా ఇక ముందు విజయవంతంగా పూర్తిచేయగలను అని అనుకోవాలి."

c) "మా ఇంట్లో ఫలానా రంగం ఎవరికీ అచ్చి రాలేదు." ఈ స్టేటుమెంటు మనము చాలా ఇళ్ళల్లో వింటూ ఉంటాము. మా ఇంట్లో ఎవరూ వ్యాపారములో రాణించలేదు. సినిమాలో చేరి గబ్బుపట్టిపోయాము. వ్యవసాయంలో దారుణంగా నష్టపోయారు. అనే ఈ మాటలు విని తరువాత తరము వారు కూడా వాటిని నమ్మటం తద్వారా తమకు తెలియకుండానే ఆ వాదన నిజం చేయడం జరుగుతుంది. దాని బదులుగా మా వాళ్ళు ఈ రంగములో ఎందుకు నష్టపోయారో? దీనికి కారణం ఏమిటి? వాళ్ళకున్న వ్యసనాలా? ప్రయత్న లోపమా? ప్రక్కవారి నమ్మక ద్రోహమా? అనే విషయాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఎవరైనా ఏ రంగములోనైనా రాణించగలరనేది కఠిన సత్యము. దానికి ఉదాహరణగా ఒక్కటే మన పెద్దలు నిర్ధేశించిన కుల వృత్తులను విడిచి ఇతర రంగాలలో అద్భుతాలు సాధించి తమ పూర్వీకులు చేయలేని పనులు చేసిన వారెందరినో ఇవాళ్ళ మనము చూస్తున్నాము.

d) "నా జాతకం అలా ఉంటే నేనేం చేయగలను" అని తీరిగ్గా కూర్చొని కుమిలి పోయే బదులు అసలు ఈ జాతకం నిజమేనా? ఒక వేళ జాతకం అనేది నిజంగానే ఉంటే నేను పుట్టిన కచ్చితమైన వేళ ఎవరు చూశారు? అది కరెక్టు అని ఎవరూ చెప్పగలరు? తల్లి నుండి శిశువు పూర్తిగా బయటికి వచ్చిన సమయం కరెక్టా? లేదా శరీర భాగము పూర్తిగా బయటకు రాబోతున్న సమయం కరెక్టా? లేదా కెవ్వు మని అరచిన సమయం కరెక్టా? ఇవన్నీ కాక నర్సు బయటికి వచ్చి చెప్పిన సమయం కరెక్టా?ఎందుకంటే ఒక్కో దేశములో ఒక్కొక్క పద్ధతిని నమ్ముతారు. అసలు ఈ జాతకం అంతా ఒక బూటకం అనే దేశాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి దేని మాట ఎలా ఉన్న "నా జాతకం నేను తిరగరాయదలచుకున్నాను, నేను ఈ క్షణము నుండి కష్టపడి విజయం సాధిస్తాను, మధ్యలో ఎన్ని అవాంతరాలు వచ్చినా కుంగిపోక జాతకానికి లొంగిపోక కృషి చేస్తాను" అనుకోవడం ప్రారంభించండి. నెగెటివ్ థింకింగ్‌కి గుడ్‌బై చెప్పండి. మీలోని నెగిటివ్ ఆటోసజెషన్‌లకు నేడే గుడ్‌బై చెప్పండి వాటిలో ఇవి ముఖ్యమైనవి.

5) 1) చదివిందేదీ గుర్తుండడం లేదు 2) ఇది వరకటి లాగా పని చేయ లేక పోతున్నాను 3) ఏ పనిమీద ఏకాగ్రత కుదరడం లేదు 4) నేను బయలు దేరే ముందు ఎవడో గాడిద తుమ్మాడు 5) పొద్దున్నే ఆవిడ ముఖం చూశాను. నా కర్మ 6) పిల్లి ఎదురొచ్చింది కాబట్టి పనులు జరుగవు 7) నేను ఎంత ప్రయత్నించినా బరువు తగ్గడం లేదు 8) సిగరేటు

మానడం నావల్ల కావడం లేదు 9) ఎంత మానాలన్నా తాగుడు మానలేక పోతున్నాను 10) ఈ జన్మలో నేను ఇంగ్లీషులో మాట్లాడలేను 11) నేను పొడుగ్గా వుంటే అనుకున్నవన్నీ చేసే వాడిని 12) నా దగ్గర డబ్బుంటే అద్భుతాలు చేసేవాడిని 13) నా వెనుక ఎవరు లేరు కాబట్టి నేనేమీ సాధించ లేను 14) నేను ఎవరికి అవసరము లేదు నా జీవితం వేస్టు 15) నేనంటే ఎవరికి ఇష్టం లేదు 16) నన్ను ఈ ప్రపంచములో ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేదు 17) ఈ దిక్కు మాలిన ఉద్యోగం చేయలేక పోతున్నాను 18) వంట చేయాలంటే విసుగేస్తుంది 19) నేను పది మందిలో మాట్లాడలేను, నోరు పెగలదు 20) నేను అనుకున్నది ఏది జరుగదు 21) నేను పట్టుకున్నదల్లా మటాష్ 22) నాకు పని గండం వుంది కాబట్టి ఏ పని చేయలేను 23) ఈ ప్రపంచంలో ఎవరినీ నమ్మకూడదు 24) బ్రహ్మవిద్య చాలా కష్టమైనది. అందుకే అందుకోలేక పోతున్నాను 25) మీ లాంటి వారికి సాధ్యమే కాని మాలాంటి వారికి సాధ్యపడదు. ఇలా వ్రాసుకుంటూ పోతే వేలాది నెగెటివ్ సజెషన్‌లు వున్నాయి. ఇప్పుడు మీరు చేయ వలసిందల్లా మీరు పదేపదే పెంచి పోషిస్తున్న నెగెటివ్ సజేషన్‌ని పాజిటీవ్‌గా వ్రాసుకొని పారాయణ చేయాల్సిందే. దీనినే సైకాలాజీ లో " ఫార్మేషన్" అంటారు. మార్పు అనేది సాధ్యమే సంభవమే అనే సత్యాన్ని ప్రతివారు గుర్తించాలి. అనుకోవడం మంచిదే కానీ, దానిని ఆచరించడం ఉత్తమము. ప్లాను వేయడము కన్నా క్రమపద్ధతిలో ప్లానింగ్ చేసి ఆచరించడం వల్ల విజయం సాధించవచ్చు. మనం జీవితంలో చాలా అనుకుంటూ వుంటాము. అనుకున్న వన్ని సాధించ గలగాలి. నిరంతర సాధనే గెలుపుకు బాట. "**కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం**" అనుకున్నది సాధించే వరకు పట్టుదలతో కృషి చేయాలి.

6) 1) ఈ పని కష్టమే కానీ సాధ్యమే అంటారు విజేతలు. ఈ పని సాధ్యము కావచ్చు కానీ చాలా కష్టము అంటారు పరాజితులు.

2) విజేతలు అనుకున్న పనిని అమలు చేసే ప్రణాళిక తయారు చేసి ఆచరిస్తారు. పరాజితులు ప్రణాళికలు మాత్రమే వేస్తారు.

3) " నేను అనుకున్నది సాధించి తీరుతాను" అని విజేత భావిస్తాడు. నాకు మంచి రోజులు వస్తాయి అని ఎదురు చూస్తాడు పరాజితుడు.

4) ఒక తప్పు జరిగినప్పుడు నా వల్ల జరిగినది అనుకుంటాడు విజేత. ఎవరో కావాలని ఈ కుట్ర చేశారు అంటాడు పరాజితుడు .

5) నేను చేయవలిసింది చాలా ఉంది అని రోజురోజుకి అభివృద్ధి సాధిస్తాడు విజేత. ఎంతచేసినా ఈ పని జరగడంలేదు అని కుమిలి పోతాడు పరాజితుడు.

6) నేను కానీ ఫలానా కులములో ఉంటే అద్భుతాలు చేసే వాడిని అని పరాజితులు అంటే, నా భవిష్యత్ కు కులము అడ్డు రాదు అంటారు విజేతలు.

7) నేను పని మొదలు పెడితే అందరూ సహాయం అందిస్తారు అని విజేత భావిస్తే, నా వెనుక ఎవరూ లేరు అందుకని పని మొదలు పెట్టడం వేస్టు అని భావిస్తాడు పరాజితుడు.

8) తాత్కాలిక సమస్యలను చూసి పరాజితుడు పారిపోతే, శాశ్వత లాభాలను దృష్టిలో వుంచుకొని ముందుకు సాగుతాడు విజేత.

9) సమస్యల పరిష్కారానికి శత విధాల ప్రయత్నిస్తారు విజేతలు. దేవుడికో కాలానికో వదిలి పెడతారు పరాజితులు.

10) పని మొదలు పెట్టకుండానే అందులో వచ్చే సమస్యలు చర్చిస్తారు పరాజితులు. ఆ సమస్యలను ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో ప్రణాళికలు చేస్తారు విజేతలు.

11) తమ వైఫల్యాలకు బాధ్యత వహిస్తారు విజేతలు. తమ వైఫల్యాలకు కారణాలు చూపుతారు పరాజితులు.

12) నిదానంగా ఆలోచించి సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించి పని ప్రారంభిస్తారు విజేతలు. అనుకున్నదే తడవుగా ఆ రంగంలో అనుభవం లేకపోయినా దూకేస్తారు పరాజితులు.

13) నా జాతకం బాగాలేదు, సుడిలేదు అంటూ మీనమేషాలు లెక్కపెడతారు పరాజితులు. నేను కష్టపడి నా జాతకం తిరిగి రాస్తాను అనే విశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతారు విజేతలు.

14) నేను పేదవాణ్ణి, నాకు నాయకుల అండదండలు లేవు అని నీరస పడతారు పరాజితులు. నాకు ఎవరు లేకపోయినా నేను ప్రతిక్షణం ప్రేరణ కలిగించు కోగలను అనుకుంటారు విజేతలు.

15) నన్ను నేను నమ్మిననాడు అందరూ నన్ను నమ్ముతారు అని విజేత భావిస్తే, నన్ను ఎవ్వరూ నమ్మడం లేదని బాధపడతాడు పరాజితుడు.

కాబట్టి తక్షణము మేల్కొని వాటిని పరిష్కరించే మార్గము వెతకండి. మధ్యలో ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా, అవాంతరాలు వచ్చినా అవి ఈతగాడికి ఎదురయ్యే గడ్డి పరకల్లా పట్టించుకోకండి. విజయం మీదే ! అనుమానం వద్దు.



28. బ్రహ్మవిద్య - దాని ఔన్నత్యం

(1వ భాగము)

1) విద్యలలోకెల్ల శ్రేష్ఠమైనది , అతిరహస్య మైనదియగు బ్రహ్మవిద్యను భగవాన్ శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ ఈ విధముగా తెలిపినారు: దేనిని తెలుసు కొనినచో అశుభరూపమగు ఈ సంసార బంధమునుండి నీవు విడివడుదువో అట్టి అతి రహస్యమైన, అనుభవజ్ఞాన సహితమైన ఈ బ్రహ్మజ్ఞానమును అర్జునుని ముందర పెట్టుకొని సమస్త మానవాళికి ప్రబోధించినారు. "గుహ్యతమం" అని చెప్పుట వలన ఈ బోధ రహస్యము యొక్క పరాకాష్ఠను సూచించుచున్నది. ఈ బ్రహ్మవిద్య పొందే అధికారము సమర్థవంతుడైన మనుజునికే కలదు. శుద్ధ చిత్తుని యందే బ్రహ్మ జ్ఞానము ప్రవేశించును. అసూయ, ఈర్ష్య, ద్వేషాలతో రగిలే మలిన చిత్తునియందు ప్రవేశించదు. దంభ, ధర్పాది దుర్గుణములు తొలగించుకొని నిర్మలముగా నున్నప్పుడే బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రాప్తించును అసూయ అనునది దుర్గుణములకు రాజు లాంటి వాడు. అది ఒక వేరు పురుగు వంటిది. వేరు పురుగు చెట్టునంతయు గుల్ల చేయునట్లు అసూయ జీవునియందు ప్రవేశించినచో అతడంత వరకు చేసిన సాధన అంతయు ఒక్క త్రుటిలో భ్రష్ఠము కాగలదు. కనుకనే పరమార్థ రంగమున ఎంతయో సాధన చేసిన వారు కూడా ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ అసూయా రాక్షసికి బలియై తమ సాధనాసర్వస్వాన్ని గోల్పోయి పతన మొందుచున్నారు. అట్టి అసూయను పోగొట్టుకొని అర్హతను పొందినవారికి సద్గురువులు అతి రహస్యములైన అంశము లన్నింటిని బహిర్గతములు చేయుదురు. జనన మరణ రూప అశుభమునుండి విడివడుటయే యగును. పుట్టుక, చావు, దు:ఖము, రోగము, ముసలితనము మొదలగు అశుభములతో గూడుకొనిన ఈ భయంకర సంసారమునుండి అది జనులను విముక్తులుగా జేయును. కావున దు:ఖమును పోగొట్టుకొన దలంచువాడు ఈ బ్రహ్మ విజ్ఞానమును తప్పక సంపాదించవలెను. జనులు ఈ సంసారమును జూచి ఏమో గొప్పగా తలంచుకొనుచున్నారు కాని శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ దానినంతయు "అశుభముగ" వర్ణించెను. ఏల యనిన అది అంతయు అసత్యమై, దృశ్యరూపమై, ఆత్మేతరమై, క్షణికమై, నశ్వరమై యున్నది. అశుభమును నాశ్రయించినవాడు అశుభమునే పొందును. శుభమును ఆశ్రయించినవాడు శుభమునే పొందును. ఈ ప్రపంచమున ఆత్మ యొకటియే, దైవ మొకటియే శుభము. కావున దానినే ఆశ్రయించవలెను. అందువల్ల అశుభమునుండి అతడు విముక్తిని బడయగలడు. ఈ ప్రకారముగా జ్ఞాన విజ్ఞానముల నాశ్రయించు వారికి కలుగు ప్రత్యక్ష ఫలితము సంసార దు:ఖ రాహిత్యము, నిరతిశయ

ఆత్మానందము ప్రాప్తి అయివున్నది. కాబట్టి విజ్ఞులెల్లరు అనుభవ పూర్వక బ్రహ్మ తత్వము నెరంగి బ్రహ్మవిద్యలో కొనసాగండి.

2) ఈ బ్రహ్మవిద్యను ప్రత్యక్షముగా తెలుసుకొనవచ్చును. అనుభూత మొనర్చు కోవచ్చును. ఇది ప్రత్యక్ష ఫలమునే కలుగ జేయునుగాని పరోక్ష ఫలమును గాదు. ఏలయనిన, ఏక్షణమున సాధకుడీ బ్రహ్మవిద్యను అనుభూత మొనర్చు కొనుచున్నాడో ఆ క్షణముననే అతడు సాక్షాత్ బ్రహ్మమే యగుచుండుట కనబడుచున్నది. కావున ఇది ఫలితమును కలుగజేయునో, లేదో, యను సందేహమునకు ఆస్కారములేదు. "సుసుఖం" ఈ బ్రహ్మ విద్యను ఆచరించుట చాల తేలిక యని చెప్పబడినది. మనస్సునందలి దుస్సంస్కారములను, వాసనాజాలమును ప్రయత్న పూర్వకముగా తొలగించుకొననిచో, ఇక స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమునందు ఎలాంటి పరిశ్రమయు లేదు. కనుకనే శాస్త్రములందీ ఆత్మానుభూతి పుష్పములను నలుపుటకంటెను, శ్వాసను పీల్చుటకంటెను గూడ సులభమని వచింపబడినది. బ్రహ్మానుభవము అతిసులభమైనది. ఈ ప్రకారముగా భగవానుడు గీతయందు సాధకులకు ధైర్యమును గొల్పుచున్నాడు. ఈ విద్య ధర్మములకు మూలమున్ను, సనాతనమున్ను, అవ్యయమును అయివున్నదనియు చెప్పబడెను. దానియందు శ్రద్ధలేనివారు దైవమును బొందజాలరనియు, సంసారకూపముననే తిరుగాడుచుందురనియు వచించుచున్నారు. ధర్మమునందు శ్రద్ధలేనట్టి మనుజులు నన్ను పొందనివారై, మృత్యురూపమైన సంసార మార్గముననందే తిరుగుచున్నారు. లౌకిక రంగమునందుగాని, పరమార్థ రంగమునగాని, ప్రతికార్యమునందును శ్రద్ధ చాల అవసరము. ఒకనికి ఒక వస్తువునందుకాని, ఒక కార్యమందుగాని ఎంతెంత శ్రద్ధ యుండునో అంతంత చక్కగా ఆ వస్తువు ఫలించుచుండును. ఆ కార్యము నెరవేరుచుండును. కనుకనే బ్రహ్మ జ్ఞానమునందు ఎవనికి శ్రద్ధ ఉండునో అతడు శ్రద్ధాపూర్వకంగా దానిని సాధన చేసి నన్ను చేరగల రనియు, అట్లు శ్రద్ధలేనివారు తన్ను పొందజాలనివారై మృత్యురూపమగు సంసారముననే పడి తిరుగుదురని సెలవిచ్చెను. కావున విజ్ఞులగువారు చక్కగా యోచించుకొని, దుఃఖప్రదమగు సంసార మార్గమున పడక, ఆనంద ప్రదమగు దైవ సాక్షాత్కారమునకు బడయుటకు, శ్రద్ధయను ఈ సుగుణమును చేపట్టి బ్రహ్మ విద్యను చక్కగా అనుష్ఠించి తరించవలెను. లోకమున సామాన్య కార్యములగు వంట, సేద్యము మున్నగునవి చక్కగా జరుగుటకే ఎంతయో శ్రద్ధ అవసరమై యుండ ఇక బ్రహ్మ విద్యాసాధనమున వేరుగా చెప్పవలెనా! సామాన్యముగ కొందఱు జనులు భోగవిలాసములకు లోనై, ఈ సంసారమును స్వర్గతుల్యముగా భావించుచుందురు. అమృత ప్రాయముగా దానిని వర్ణించుదురు. కాని సర్వజ్ఞుడగు పరమాత్మ దానిని మృత్యు రూపముగా వర్ణించెను (మృత్యు సంసార వర్త్మని) అదియే దాని

నిజరూపము. మాయా ప్రభావముచే ఈ సంసారము పైకి "డాబు"గా కనిపించినను లోన మృత్యురూపమే కలిగియున్నది. ఈ రహస్యమును భగవానుడు విపులీకరించెను. బాగుగా అలంకరింపబడిన శవమే ప్రకారముగా పైకి అందముగా గనుపించినను లోన కుళ్ళు, దుర్గంధము గలిగియుండునో, ఈ సంసార స్థితియు అంతియే! కాబట్టి విజ్ఞులు దానిచే మోసపోక అమృతరూపుడగు పరమాత్మ నాశ్రయించి ధన్యులు కావలయును.



28. బ్రహ్మవిద్య - దాని ఔన్నత్యం

(2వ భాగము)

1) **"అవజానంతి మాంమూఢా మానుషీం తను మాశ్రితం**
పరం భావ మజానంతో మమ భూత మహేశ్వరం."

నాయొక్క పరమతత్వమును ఎరుగని అవివేకులు సర్వభూత మహేశ్వరుడును, లోక సంరక్షణార్ధము, మనుష్య దేహమును ఆశ్రయించినవాడను నగు నన్ను అవమానించు చున్నారు, అలక్ష్యము చేయుచున్నారు.

పరమాత్మ సమస్తభూత కోట్లకు నియామకుడు ప్రభువు. ఈశ్వరుడు ధర్మోద్ధరణము కొరకు, లోకసంరక్షణ కొరకు అపుడపుడు లోకమున అవతరించు చుండును. అట్లు మనుష్య దేహమును గ్రహించి లోకమున అవతరించిన సాక్షాత్ భగవానుని మూఢులు తెలిసికొనజాలక, ఎవరో సామాన్యుడని తలంచి అతనిని అవమానించుచున్నారు. నిర్లక్ష్యముచేయుచున్నారు. అతని పరతత్వమును వారు గ్రహించుట లేదు అట్టివారిని "మూఢులు" అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ సంబోధించెను. ఏలయనగా, ఒకింతైనను వివేకము కలవారు అట్లు పరమాత్మను ద్వేషింపరు. కొందరు జనులు అహంభావ పూరితులై, తమ ధన జన సంపదాదులను, అధికారమును జూచుకొని గర్వులై కన్ను మిన్ను తెలియక మహాత్ములను, సాధు పుంగవులను దూషించుచుందురు. హేళన చేయుచుందురు. శిశుపాల, దుర్యోధనాదులీ తెగలోని వారు. కనుకనే వారు దుష్ఫలితముల ననుభవించిరి. ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేయువారికి తమ జీవితములో నిందాస్తుతులకు గురియగు సందర్భములు కొన్ని తటస్థింపవచ్చును. అట్టి సందర్భములలోను ఎంతయో సహనము గల్గి తమయందేవేని దోషములున్నచో తొలగించుకొని, ఏ దోషములు లేనపుడు గంభీరచిత్తులై ఆయా నిందలకు జంకక నుండవలెను. లోకులలో కొందరి స్వభావ మీ ప్రకారముగానే పరనిందాత్మకముగ నుండునని తలంచి మనః స్థిమితము గల్గియుండవలెను. సాక్షాత్ శ్రీకృష్ణ పరమాత్మయే అవివేకుల నిర్హేతుక నిందలకు గురి అయినపుడు ఇక సామాన్యుల విషయము వేరుగా చెప్పవలెనా! అని ఇట్లు తలంచి ధైర్యము తెచ్చుకొని సహనశీలురై యుండవలెను. మాయయొక్క స్వభావమిట్లే యుండునని గ్రహించి నిశ్చలచిత్తులై యుండవలెను. ఎవరిని ద్వేషింపరాదు. ఎవరైనా అవివేకులు భగవంతుని గూర్చి నిందాపూర్వకముగా పలికినచో ఆ వాక్యములను

ముముక్షువులు లక్ష్య పెట్టక అట్టి నాస్తికుల వచనములను విశ్వసింపక భగద్భక్తిని అభివృద్ధి పరచుకోనుచు, తద్వారా వారికి చక్కని బుద్ధి గరుపవలెను.

2) **"మోఘాశా మోఘకర్మాణో మోఘజ్ఞానా విచేతసః**
రాక్షసీ మాసురీం చైవ ప్రకృతిం మోహినీం శ్రితాః"

అంటే అట్టివారి వ్యర్థములైన ఆశలుగలవారును, వ్యర్థములైన కర్మలుగల వారును, వ్యర్థమైన జ్ఞానముగలవారును, బుద్ధిహీనులును అగుచు రాక్షస సంబంధమైనదియు, అసుర సంబంధమైనదియగు స్వభావమునే ఆశ్రయించు చున్నారు.

జనుల ప్రకృతి స్వభావము సామాన్యముగా రెండు విధములుగా నడుచు చుండును. (1) దైవీ ప్రకృతి (2) అసురీ ప్రకృతి అని అందు అసురీ ప్రకృతిగల వారిని గూర్చి క్రిందటి శ్లోకమునందు, ఈ శ్లోకమందును తెలియజేసిరి. దైవీ ప్రకృతి గలవారిని గూర్చి రాబోవు శ్లోకమున చెప్పుదురు. అసురీ ప్రకృతి గలవారు వ్యర్థములైన ఆశలు, కర్మలు గలిగియుందురు. వారికుండు ఒకింత జ్ఞానమున్ను నశ్వరములగు దృశ్య వస్తువులను గూర్చినదియే అయి ఉండును. అదియు పరమార్థ దృష్టియందు నిష్ఫలమైనదియే యగును. వారి చిత్తమందు సత్య వస్తువు (ఆత్మ) ను గూర్చిన పరిజ్ఞానముకాని, వివేకముగాని ఒకింతయైనను ఉండదు. కనుకనే వారు విచేతసులు (brainless people) గ చిత్తము చెడిన వారుగా, బుద్ధిహీనులుగా వర్ణింపబడిరి మరియు అట్టివారు రాక్షస సంబంధ మైనదియు, మొహపెట్టునదియు, అనగా అజ్ఞానమున పడద్రోయునదియగు స్వభావమునే ఆశ్రయించుచుందురు. ఇచ్చట "రాక్షసీం" మరియు "అసురీం" అను రెండు పదములకు ఒకే చోట ప్రయోగించుటవలన వారి క్రూర స్వభావము, రాజస, తామస స్వభావము లెస్సగ వ్యక్తమొనర్పబడినట్లైనది. అట్టివారు పరమార్థ దృష్టియందు ఎందుకు పనికిరానివారే యగుదురు. కనుకనే వారి బ్రతుకు మోఘపు బ్రతుకని (వ్యర్థజీవితమని) భగవానుడిచట స్పష్టముగా చెప్పెను. అందులకే "మోఘ" మను పద మీ శ్లోకమున వరుసగా మూడు పర్యాయములు ప్రయోగింపబడినది. మిథ్యారూపములైన దృశ్యవస్తువులనే పట్టి వ్రేలాడుచు సత్యమగు పరమాత్మను విస్మరించువారి జీవితము నిజముగా వ్యర్థమే యగును. కావున జనులు రాక్షస ప్రకృతిని, అసుర స్వభావమును, కామాది దుర్గుణములను, రాజస తామస ప్రవృత్తులను పారద్రోలి దైవీసంపత్తిని ఆశ్రయించి సత్యవస్తు వగు పరమాత్మను నమ్మి తమతమ జీవితములను సార్థకము చేసికొనవలయును. ఈ శ్లోకమందు అజ్ఞానులు వ్యర్థమగు జ్ఞానము గలిగియుందురని చెప్పబడెను, గావున విజ్ఞులగు వారు తద్విరుద్ధమగు ఆచరణనే స్వీకరించుచూ అనగా దైవమును గూర్చిన ఆశ, దైవమును గూర్చిన కర్మ, దైవమును గూర్చిన జ్ఞానమునే కలిగియుండి విగతచిత్తులు కాక "శేష చిత్తులై" దైవ చిత్తులై మెలగవలయును.

3) **“మహాత్మానస్తు మాం ప్రార్థ దైవీం ప్రకృతిమాశ్రితాః.**
భజ న్త్యనన్య మనసో జ్ఞాత్వా భూతాది మవ్యయమ్”

ఓ అర్జునా! మహాత్ములైతే దైవీ ప్రకృతిని (దేవ సంబంధమైన స్వభావమును) ఆశ్రయించినవారలై, నన్ను సమస్త ప్రాణులకును ఆదికారణునిగాను. నాశరహితునిగాను గుర్తించారు.

పై రెండు శ్లోకములందును అసురీ ప్రకృతిని ఆశ్రయించువారి స్వభావ మెట్లుండునో తెలుపబడినది. ఈ శ్లోకమందు, రాబోవు శ్లోకమందు దైవీ ప్రకృతి నవలంబించువారి లక్షణములు వివరింపబడినవి. దైవీప్రకృతిని, సత్వగుణమును ఆశ్రయించిన మహాత్ములు పరమాత్మను అనన్య చిత్తముతో సేవించుచున్నారు. ఎందులకు సేవించు చున్నారు? వారు పరమాత్మయందు రెండు విశిష్ట గుణములను చూచిరి. అవియేవి యనిన (1) అధికారణత్వము (2) అవ్యయత్వము. భగవానుడు సమస్త చరాచర ప్రపంచమునకు ఆదికారణుడని, నాశరహితుడని వారెరిగిరి. ఇట్టి మహోత్తర గుణములు మరి యేయితర పదార్థమందుగాని, వ్యక్తియందుగాని లేవు. పరమాత్మ సనాతనుడు, అనాదిస్వరూపుడు. తక్కిన పదార్థములన్నియు ఆధ్యంతములు గలిగియున్నవి. కావున అవి అల్పములు. పరమాత్మ అవ్యయుడు నాశనము లేనివాడు. తక్కినవన్నియు నాశవంతములు. క్షయిష్ణువులు పుట్టుక, చావు కలవి. ఈ ప్రకారముగా మహనీయులు దృగ్దృశ్య పదార్థశోధనము కలవారై దేని స్వభావ మెట్లుండునో బాగుగా విచారించి, దృశ్యమును నశ్వరముగను, పరమాత్మను శాశ్వతునిగను ఎరిగి చరాచర జగత్తునందు అతనిచే పరమోత్కృష్టుడని నిశ్చయించి అనన్య చిత్తముతో నాతనినే సేవించుచున్నారు. “అనన్యమనసః” మనస్సు మరియొక దానియందు సంలగ్నముకాక ఇతర వ్యాపకములేక ఒకే ధ్యేయమునందు నిలుకడ కలిగియున్నచో దానిని అనన్య మనస్సందురు. అట్టి అనన్య మనస్సుతో పరమాత్మను ధ్యానించవలె ననిన, ఇతర వస్తువుల యొక్క నశ్వరత్వాది దోషములు, పరమాత్మయందలి శాశ్వతత్వాది సుగుణములు బాగుగా గ్రహించి యుండవలెను. కనుకనే ఇచట “జ్ఞాత్వా” అని చెప్పబడినది. ధ్యేయ వస్తువు యొక్క పరిజ్ఞానము గలిగి ఉన్నప్పుడే దానిపై విశ్వాస మేర్పడగలదు. అప్పుడు మాత్రమే దానిపై అనన్య మనస్సు సంభవించ గలదు. అట్లే దృశ్య వస్తువుల యొక్క దోషములను విచారించియు, వానియెడల విరక్తి గలిగివుండినచో ఇక మనస్సు బయటకు పరుగెత్తక అంతర్ముఖమై ఒకే పరమాత్మయందు నిలుకడ గలిగియుండును. చిత్తమునందు అనన్యత్వము చక్కగ ఏర్పడగలదు. “మహాత్మానః”. మహాత్ముడనగా నెట్టివాడో ఈ శ్లోకమున చక్కగా విశదీకరింపబడినది. “మహాత్మా” అనునది ఒక బిరుదు. అది ప్రయత్నముచే ప్రతి వారికిని లభ్యము కాగలదు. 1) ఎవరు దైవీప్రకృతిని ఆశ్రయించి

వుందురో 2) భగవానుని నాశరహితునిగాను, ఆదికారణునిగను ఎఱిగి వుందురో 3) అనన్య మనస్కులై అతనిని ధ్యానించుదురో అట్టి వారు మహాత్ములు కాగలుగుదురు. కాబట్టి మహాత్మత్వమునకు, జాతిమత కులగోత్రాదులతో పనిలేదు. ఎవరైనాసరే పైన దెల్పిన సల్లక్షణములు గలిగియుండినచో వారు మహాత్ములే యగుదురు. అసుర ప్రకృతిని ఆశ్రయించువారు, కామ క్రోధాదులు కలవారు, భగవంతుని ఏకాగ్రచిత్తముతో భజింపనివారు మహాత్ములు ఎన్నటికి కానేరరు. వారు అల్పాత్ములు, దురాత్ములే అగుదురు. లోకములో భగవంతుని గూర్చి ధ్యానించువారు చాలామంది యుండవచ్చును గాని అనన్య మనస్సుతో ధ్యానించువారు చాలా అరుదు. మనస్సులో కొంత భాగము దృశ్యము పైనను, కొంత భాగము మనస్సుతో మార్కెట్ వ్యవహారాలలో, కొంత భాగము దైవము పైనను వారికి వ్యాపించుచుండును. అట్టివారు భగవత్ తత్వమును ఇంకను బాగుగా తెలుసుకొని, అతని మహిమను లెస్సగ గుర్తెఱిగి క్రమముగా దృశ్య చింతను తొలగించి అనన్య చిత్తముతో దైవమును సేవించుటను అభ్యసించ వలెను. మనస్సు నందు నూటికి నూరుపాళ్ళు (100%) దైవత్వము ఉండు లాగున చూడవలెను. అట్టి మనస్సు ఇక మనస్సుగానుండక చిద్రూపముగా, దైవ స్వరూపముగా, సత్యముగా మారిపోవును. అట్టి స్థితి సాధకులకు కలుగవలెను.

4) **"సతతం కీర్తయన్తో మాం. యతన్త శ్చ దృఢవ్రతాః.**
నమస్యన్త శ్చ మాం. భక్త్యా నిత్యయుక్తా ఉపాసతే"

దైవీ ప్రకృతి గలవారు ఎల్లప్పుడు నన్ను గూర్చి కీర్తించుచు, దృఢవ్రత (చలింపని) నిష్ఠులై ప్రయత్నించుచు, భక్తితో నమస్కరించుచు, సదా నాయందు చిత్తముంచిన వారలై నన్ను సేవించుచున్నారు.

మహాత్ములగువారు పరమాత్మను అనన్య మనస్సుతో సేవింతురని పైశ్లోకమునందు చెప్పబడినది. ఎట్లు సేవింతురో ఆ పద్ధతి ఇచట తెలుపబడినది. సర్వాకాల సర్వావస్థల యందును వారు భగవంతున్ని స్మరించుచుందురు. సదా కీర్తించుచుందురు. "సతతం" అని చెప్పినందువలన ఏదియో యొక సమయమున స్మరించుట, కీర్తించుట కాదనియు. నిరంతరము స్మరించుదురనియు తెలియుచున్నది. నిరాకార భక్తి కలవారైనచో హృదయమున ఆ పరమాత్మను గూర్చిన (ప్రాణ) స్మరణ మనన నిధి ధ్యాసనములను గావించుచుందురు. వారు భగవత్ప్రాప్తికై సదా యత్నశీలురై యుందురు. ఇంద్రియ నిగ్రహాదులను అభ్యసించుచుందురు. సోమరులై యుండరు. సదా ప్రయత్న శీలురై యుందురు. ప్రయత్నశీలురకు మాత్రమే దైవపథము లభ్యమగును కాని, తదితరులకు గాదని ఈ "యతన్తశ్చ "అను పదమువలన సుస్పష్టము అగుచున్నది. తీవ్రమైన ప్రయత్నము లేనిచో ప్రాపంచిక వస్తువే సిద్ధింపక యుండ ఇక దైవవస్తువును గూర్చి

వేరుగా చెప్పవలెనా? వారు చేయునది సామాన్య ప్రయత్నము కాదు. "దృఢ వ్రతముల" చలింపని దీక్షతో అవలంబించి గొప్ప పట్టుదలతో పరమార్థ సాధనలను గావించుదురు. దృఢ వ్రతములు ఉండవలెను కాని దుర్బల వ్రతములుగా ఉండరాదు. అనగా వానిని మధ్య మధ్య భంగ మొనర్చరాదు. వ్రతముల యందు, నియమములందు, పరమార్థ నిష్టయందు ఇట్టి దృఢత్వము లేనందువల్ల అనేకులు ఈ మార్గమున ప్రవేశించియు, బలవత్తరమగు మాయచే పరాజితులై వెనుకకు మరలి పోవుచున్నారు. మాయ భయంకరమైన శత్రువు, అది సామాన్య ఆయుధములకు లొంగదు. కావున దృఢ వ్రతములను దివ్యాస్త్రములచే దానిని ఓడించవలెను. "నిత్యాయుక్తా" అని చెప్పుటచే వారు నిరంతరము ఏకాగ్రతతో భగవంతుని యందు చిత్తమును నెలకొల్పుదురని స్పష్టమగుచున్నది. అయితే "భక్త్యా" అను పదమును గూడ చేర్చినందువల్ల వారు చేయు వందనముగాని, ధ్యానముగాని నిర్మల భక్తితో గూడి యుండునదియే యగునని తెలియుచున్నది. భగవంతుని ధ్యానించువారు పెక్కు రుండవచ్చును గాని భక్తితో ధ్యానించు వారు చాల అరుదు. ఈ ప్రకారముగా నిరంతర దైవ స్మరణము, దృఢ వ్రతత్వం, భక్తితో గూడిన నిరంతర ధ్యానము భగవత్ సాక్షాత్కారమునకు మార్గములని వెల్లడి యగుచున్నది. కావున సాధకులు ఇట్టి ఆచరణను సూక్ష్మంగా పాటించి బ్రహ్మ సాయుజ్యము బొందగలరు.



29. బ్రహ్మవిద్య - బోధగురువుల బాధ్యత

1) గురువర్యులారా !! గత కొన్నివేల సంవత్సరాల క్రితం ఈ కలియుగములో హంపిలోని శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము అనుపేరుతో ప్రభు శ్రీయోగి అచ్యుతులవారు తప్పిపోయిన సనాతన విద్యను తీసుకవచ్చి ఈ మానవాళి జనోద్ధరణకు సంకల్పించి బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలురైన తమ శిష్యులకు ఆ బ్రహ్మవిద్యను అందించి తగు శిక్షణ ఇచ్చి ఈ విద్యను ఉపదేశించుటకు ప్రత్యక్ష గురువు అవసరము అన్నారు. అన్ని విధానాలు గురువులకు ఇచ్చు శిక్షణా కాలములో తెలియజేసినారు. లోకకల్యాణం కోసం సర్వమానవుల జన్మల సాఫల్యం కోసం ఈ ఆదివిద్య, బ్రహ్మవిద్య, అమృతవిద్య, జీవవిద్య అను పేర్లతో ప్రసిద్ధమైన ఈ యోగవిద్యను అపేక్ష గల వారందరికి అందించి ఈ మానవులు తరించేటట్లుగా చేయమని తమ శిష్యులకు ఆదేశించి సమాధి తీసుకున్నారు.

2) బ్రహ్మవిద్యను అందించే గురువు సామాన్యునివలె అజ్ఞానిగా ఉండక మానవుల అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టి సర్వ చైతన్యాన్ని పొందుటకు కావలిసిన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించి మన స్వరూప జ్ఞానానికి కారణభూతుడు అగుటవలన సృష్టిలో మానవాళికి పెద్దవాడైనవాడు గురువు జ్ఞానులైన గురువుగార్లు తమ శిష్యులకు విశ్వాత్ముని సాక్షాత్కారానికి కారణమైన ఆ సాధనను చూపించగలుగుతున్నారు. అనగా! పరమాత్ముడు అందరికంటే గొప్పవాడని చెప్పుతారు. అయితే సాక్షాత్కారానికి సంబంధించిన ఈ విద్య వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి రావలిసినదే గాని, గ్రంథపఠనము నుండిగాని తదితర సాధనముల నుండిగాని తెలియరాదు. ఆది నుండియు పరంపరగా అట్లే వ్యాప్తి చెందిన దని ప్రభు శ్రీ అచ్యుతుల వారు తెలిపినారు. అయితే ప్రథమ వ్యక్తికి ఎట్లు అబ్బినది అను సందేహము రాగలదు? “దైవము” వలననే అని ప్రత్యుత్తరము చెప్పుదురు కావున ఆది గురువు దేవుడు. ఇది ఆదివిద్య. ఈ విద్యను పరిచయము చేయువారు ఆది గురువైన దేవుని ప్రతినిధియే. అందుకే “గురుదేవోభవ” అన్నారు .

3) ఈ బ్రహ్మవిద్యోపదేశము ఇచ్చినంత మాత్రాన అతని బాధ్యత ముగియలేదు. సాధకునకు అవసరమైన నియమముల విధించి సాధకుని పురోగతికి నిత్యము తోడ్పడుతూ అతని బాగోగులపై శ్రద్ధ వహించి అతను ఆత్మ సాక్షాత్కారము, దైవసాక్షాత్కారము పొందునటుల చేయాలి. తన సాధనా నిష్ఠను సాధకుని మనస్సులో ప్రతిష్ఠింప చేసి ముందంజ వేయించవలెను. ఎందుకు అనగా మానవులు ఇతరులను అనుసరించు స్వభావము కలవారు. గురువులను శ్రేష్ఠులని భావించి వారి ఆచార వ్యవహారములను నమ్మి వారిని అనుసరించుటకే ప్రయత్నించెదరు. శిష్యులు “యద్య దాచరతి శ్రేష్ఠః”

(భ . గీ. 3 ఆ 21 శ్లో .) అని గీతాచార్యులు బోధించినదియు ఇందువలననే. దానితోపాటు సాధకునకు యుక్తమైన ఆహారవిహారములు అవసరము అని నేర్పాలి. అంతేగాక వినయ విధేయతలతో కూడిన మనోప్రవృత్తి విద్యార్థి దశలోనే అలవడవలెను. అట్టి సాత్వికగుణము వలననే బ్రహ్మత్వప్రాప్తి (జ్ఞానమ) లభ్యమగును. ఇలాంటి అనేకమైన సద్గుణములను నేర్పుతూ తమయొక్క పర్యవేక్షణలో గురుస్థానము నందున్నవారు సాధకులను ఆ రీతిగా త్రికరణ శుద్ధిగా సాత్వికతను పెంచినపుడే శిష్యుల కృషి ఉత్కృష్టముగా పరిణమించి ముందంజ వేసి అత్యంత ఉత్సాహముతో జపతపాదులు నిర్వహించి బంధవిముక్తులై జన్మసార్థకత పొందగలరు. వారి బంధనముల తొలగించగలిగిన సమర్థుడు గురువే! శ్రుతి ప్రకారము "హరుడే గురు రూపమునందు అవతరించి కాపాడును" అని నిర్వచించినారు.

4) బ్రహ్మ సాక్షాత్కారానికి అవశ్యకమైనది ఈ బ్రహ్మవిద్య. ఈ ప్రాణాయామమే ఈ యోగవిద్య. నాభిలో స్థితమైన వాయువు అన్ని నాళాలలో ప్రసరించు వాయువును లాగి ఊర్ధ్వముఖముగా బ్రహ్మరంధ్రము వరకు ప్రయాణము సాగుచున్నది. అనగా గురువుగారు చూపించిన రీతి నాభియందు గల వాయువును ప్రయత్న పూర్వకముగా బ్రహ్మరంధ్రము వరకు పోనివ్వవలెను. అదే ప్రయత్నముతో వాయువును క్రిందికి నెట్టవలయును. అనేక మార్లు ఈ విధంగా చేసి ప్రాణాన్ని బ్రహ్మరంధ్రములో విరమింపచేయు అనుభవము కలిగినప్పుడు సమాధిస్థితి ప్రాప్తించును. ఇది సూక్ష్మముగా వివరించబడినది. తక్కిన విషయాలన్నీ గురుస్థానమున ఉన్నవారు వివరించవలెను. ఈ సాధన ఇచ్చుటవలన గురువులకు మహాపుణ్యము కలుగగలదు. దైవకృపకు, ప్రభువుల కృపకు పాత్రులగుట సులభమగును .

5) కాబట్టి ఈ మానవులకు దైవము తరువాతి దైవమైన ఈ బ్రహ్మవిద్య ప్రత్యక్ష బోధ గురువులైన వారు ఎంతో మాననీయులు. ఈ మానవులను కడతేర్చే బాధ్యత జన్మ సార్థకత చేయించే కర్తవ్యము మీపై ఉందనేది ఈ బ్రహ్మవిద్యా గురువులైన మీరు ఆలోచించుకోవాలి. కర్తవ్యపాలన నిర్వహించాలి. **ఉదాహరణకు:** రైలు సిగ్నల్స్ ను ఇచ్చే వ్యక్తి పొరపాటు చేస్తే ఎదురెదురుగా రైళ్లు ఢీకొనడము ఎంత సహజమో! గురువు యొక్క పాత్ర సరిగా నిర్వహించక పోయినచో సాధకుని యొక్క జీవితము గమ్యము చేరక జన్మజన్మలకు కారణభూతమౌతుంది. ఈ మానవాళిని జన్మ రాహిత్యము చేయించే బాధ్యత మీ భుజస్కంధాలపై ఉందనేది మరువకూడదు.

6) ఓ దైవస్వరూపులైన గురువులారా! గురు సంప్రదాయములో ఋషి సంప్ర దాయములో లోక కళ్యాణార్థము సత్యమైన ధర్మాలను ప్రబోధిస్తూ సత్యాన్వేషణ కోసము చైతన్యస్ఫూర్తి నింపుతూ సమాజములో ఉన్న అంధానుకరులకు విపులీకరించి "**గురు**" అను

పదమునకు వన్నెతెచ్చి "గు" అంటే అజ్ఞానమనే చీకటి, "రు" అంటే అజ్ఞానమనే చీకటిని పారద్రోలి వెలుగు రేఖలు చిమ్ము స్థాయికి తీసుకుపోవాల్సిన గురుతరమైన బాధ్యత కలిగిన మీరు వారికి ఆధ్యాత్మికత మరియు స్థూల మానసిక రుగ్మతల నుండి బయట పడవేసి వారి జీవన సాఫల్యానికి మార్గము సుగమం చేయాల్సిన మీ గురు పరంపరకు నమోవాక్కులు. పూర్వాశ్రమ గురు ధర్మాలలో శ్రీ రామచంద్రుల వారి గురువు వశిష్ఠుల వారు, ప్రపంచానికి ఆదర్శమూర్తియై ఆచంద్రార్కము వరకు భగవంతునిగా నిలిపిన శ్రీకృష్ణుని యొక్క గురువు సాందీపులు, దేవతల గురువు బృహస్పతి మీ పరంపరయే గదా! లోక కళ్యాణార్థమై నేటికీ వెలుగొందుతున్న సప్త ఋషులు, ఋషులు, మునులు తపస్వులు, యోగులు ఎందరో మహానుభావుల యొక్క కృషి ఫలితమే కదా ! నేటి విశ్వ కళ్యాణస్థితి.

7) వారి ఔన్నత్యాన్ని పుణికి పుచ్చుకున్న మీరు ఆ ధర్మ మార్గములో పయనిస్తూ ఎన్నో జన్మల పుణ్యఫలితంగా ఆశ్రమ గురువులుగా వెలుగొందడం మీ జన్మ సార్థక మైనట్లే కదా ! అంతటి ఉన్నత స్థితిలో ఉన్న మీరు ఉన్నత భావాలు కలిగి ఉన్నత నూతన ప్రక్రియలతో ఆచరించడం మీ బాధ్యత కాదా? కాని నేటి మీ స్థితిని అంచనా వేసుకొని మీరే స్కానింగ్ చేసుకొని మీకు మీరే గురువై లోకానికి ఆదర్శవంతులు కావాలి. గురు పరంపరకు మచ్చ రానివ్వకుండా మెలగాల్సిన బాధ్యత మీ పై ఉంది కదా? ఈ రోజు ప్రపంచ ప్రజానీకాన్ని విజ్ఞానవంతులను చేయు ఆయుధము మీ చేతిలో ఉంచుకొని మీరు స్తబ్ధతగా మామూలు ప్రజానీకములాగా ఉండడం ధర్మమేనా? కాదు కదా !

8) "గురు బ్రహ్మ" అను సూక్తికి విలువ తగ్గనీయకుండ సాధకుల అందరినీ తత్వపరంగా జపపరంగా వెన్నంటి నిలిచి ముందుకు నడిపిస్తూ పాలల్లో నీళ్లలాగా కలిసిపోతూ మాతృ హృదయాన్ని పంచుతూ గురువుగా జ్ఞానాన్ని అందిస్తూ లోకకల్యాణానికి సుశిక్షితులను తయారు చేసే సైనికుడిగా శిక్షణ ఇచ్చే ఆచార్యునిగా పెంపొందాలి. అలాంటి శిక్షణ నిచ్చే ద్రోణాచార్యులు మీ గురుపరంపరయే కదా! అంతటి అనంతమైన బాధ్యత నాపై ఉందన్న గమనము మరువకూడదు. మీరే భవ్య సమాజపు నిర్మాతలు. మీ చేతిలోనే విశ్వకళ్యాణము ఆధారపడి ఉంది. ఈ ప్రపంచ మానవాళిని ధర్మ బద్ధమైన సత్య బద్ధమైన స్థితికి చేర్చాల్సిన ఆచార్యులు మీరే అనే సత్యాన్ని దృష్టి లో పెట్టుకోండి.

9) ఈనాడు భారతదేశములో అనేకరకములైన అధ్యాత్మికసంస్థలు ఉన్నప్పటికి సనాతనమైన నిజమైన ఆత్మదర్శనానికి, దైవదర్శనానికి తీసుకపోయే తత్వాన్ని అందించే ఈ బ్రహ్మవిద్య విషయములో మీరు సాధకులందరికంటే ముందర అన్నింటిలో శిక్షణ పొంది భారతదేశ జనాలతో పాటు విశ్వ మానవ కళ్యాణానికి తోడ్పడండి. మీరు వాయు మథన స్థితిని, జపస్థితిని, తపస్థితిని దాటుకొని ఆత్మసాక్షాత్కార మొనర్చుకొని, దైవదర్శనానికి

ప్రయాణిస్తూ, అటు స్థూలంగా తత్వ విషయములు విపులీకరించడంలో గురువులుగా మీకు మీరే తయారు కావడం ఎంతో అవసరం. ఉపదేశాలివ్వడమే కాదు, వారిని చూసే బాధ్యత మీరే తీసుకోవాలి. అలా కాకుండా మేము ఇచ్చుకుంటూ పోవడమే అనుకుంటే వారిని చూసే బాధ్యత ఎవరిది? ఉపదేశం ఇవ్వడం వారిని గాలికి వదిలి వేయడం వల్ల తత్వము అర్థము గాక జపము సరిగ్గా చేయరాక, చాలామంది చేయక పోవడమో లేదా వదిలివేయడమో జరుగుతుంది. ఉపదేశానికి ఉన్న గౌరవము, గురువుపై విశ్వాసము తగ్గుతుంది. తగ్గడమే కాకుండా అస్తవ్యస్తంగా ట్రాఫిక్ జామ్ అయినట్లు అవుతుంది. ట్రాఫిక్‌ను క్లియర్ చేయవలసిన బాధ్యత మీపైనే ఉంది. కర్తవ్యపాలనలో అశ్రద్ధ చేసినచో మీతో పాటు ఈ ప్రజలందరు నష్టపోతారని గమనించండి .

